

UNIVERSIDAD CENTROAMERICANA DE CIENCIAS EMPRESARIALES



Facultad de Ciencias y Tecnología Carrera de Farmacia

*Eficacia de Terapia Floral en Pacientes que sufren de Estrés,
en la Clínica Club de Alérgicos y Asmáticos Dr. Wilse Varona,
Durante el Periodo Comprendido Mayo - Octubre, 2004*

(Tesis Para Optar al Grado de Licenciatura en Farmacia)

*Autoras: Bra. Carmen Isabel Robelo Ortiz
Bra. Claudia Vanesa Ortega Balladares*

Tutor Especialista: Dr. Jonny Medina

Asesor Metodológico: Dr. Alvaro Banchs Fabregat

Managua, Nicaragua 2004

UNIVERSIDAD CENTROAMERICANA DE CIENCIAS EMPRESARIALES



FACULTAD:

CIENCIA Y TECNOLOGÍA

CARRERA:

FARMACIA

“EFICACIA DE TERAPIA FLORAL EN PACIENTES QUE SUFREN DE ESTRÉS,
EN LA CLÍNICA CLUB DE ALÉRGICOS Y ASMÁTICOS DR. WILSE VARONA,
DURANTE EL PERIODO COMPRENDIDO MAYO-OCTUBRE, 2004.

AUTORAS:

Bra. Carmen Isabel Robelo Ortiz

Bra. Claudia Vanesa Ortega Balladares

TUTOR ESPECIALISTA :

Dr. Jonny Medina

ASESOR METODOLÓGICO:

Dr. Alvaro Banchs Fabregat

BIBLIOTECA
U C E M

Managua, Nicaragua 2004

No. Reg. 0314/04
Fecha ingreso 15-XII-2004.



INDICE

CONTENIDO	NO. PAGES
CAPITULO I. INTRODUCCIÓN	1
A. SELECCIÓN DEL TEMA	4
B. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	5
C. JUSTIFICACIÓN	6
D. OBJETIVOS	8
CAPITULO II. MARCO TEORICO	9
A. ANTECEDENTES	9
1. Medicina natural	9
2. Flores medicinales	13
B. INFORMACIÓN GENERAL	16
1. Estrés	16
2. Fisiología del estrés	16
3. Etiología del estrés	20
4. Manifestaciones del estrés	23
5. Opciones de terapias naturales para disminuir el estrés	27
C. INFORMACIÓN SUSTANTIVA	32
a. Medicina vibracional	32
b. Esencias florales	32
c. Mecanismo de acción	33
d. Terapia floral	34
e. Presentación de las 38 flores de Bach	36
f. Preparaciones más frecuentes que se realizan	43
g. Clasificación en grupos de la terapia floral	44
h. Tecnología para diluciones de esencias florales	51



CAPITULO III. DISEÑO METODOLOGICO	53
A. AREA DE ESTUDIO	53
B. TIPO DE ESTUDIO	53
C. UNIDAD DE ANALISIS	53
D. CRITERIOS DE INCLUSIÓN	54
E. RECOPIACIÓN DE LA INFORMACIÓN	54
F. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS	55
G. PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE LA INFORMACIÓN	55
H. NARRATIVA METODOLOGICA	55
CAPITULO IV. ANÁLISIS Y PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS	57
A. MARCO DE PROCEDIMIENTO PARA LA ELABORACIÓN DE LA TERAPIA FLORAL	57
B. EFECTOS TERAPÉUTICOS	60
C. COMPARACIÓN DE RESULTADOS ENTRE EL GRUPO BLANCO Y GRUPO DE ESTUDIO	63
D. EFECTOS COLATERALES	65
CAPITULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	67
A. CONCLUSIONES	67
B. RECOMENDACIONES	68
V. BIBLIOGRAFÍA	69
GLOSARIO	73
ANEXOS	



DEDICATORIA

Deseo dedicar este trabajo:

A Dios, el Rey de mi vida, mi protector y mi luz. A El le debo todo lo que soy y todo lo que tengo. "Sin ti mi Dios no soy nada".

A mis adorados padres: **Claudia Vanesa Balladares de Ortega y José Daniel Ortega Pérez**, por ser fuente de inspiración, ejemplo, y quienes desde el inicio de mi vida me han brindado todas las herramientas necesarias para salir adelante y no darme por vencida.

A mis queridos hermanos: **José Saúl y José María**, motivación para ser una persona mejor.

A mis abuelitos que con sus sabios consejos he aprendido a vivir las cosas maravillosas que Dios nos ofrece.

A mi familia entera de la que siempre he recibido su apoyo para salir adelante.

A mi amado novio **Gamaliel Gutiérrez** por llenar mi vida de su amor y comprensión.

A mi amiga Renata que me ha brindado su apoyo en todos los momentos difíciles.

A mi ángel Yader (q.p.d) por haber sido un amigo incondicional en el corto tiempo de vida que Dios nos lo prestó.

A todos ellos gracias

Claudia Vanesa Ortega Balladares



DEDICATORIA

A Dios todo Poderoso y María Santísima, por ser compañeros fieles, fuente de sabiduría y fortaleza.

A mis padres: **José Miguel Robelo Ramírez** y **Justa del Carmen Ortiz Gaitán**, porque con su amor día a día me llenan de felicidad, por sus esfuerzos para poder llegar a culminar mis meta, por ser el motivo para llegar a ser una persona mejor.

A mis hermanos: **Miguel, Gilberto y Aminta Mercedes**, por que a lo largo de estos años he aprendido algo de cada uno y puedo contar con ellos en todo momento.

A mi tía **Carmencita**, por ser inspiración para estudiar y amar mi carrera.

A mi abuelita **Aminta** que por su sabia experiencia ha sabido aconsejarme para guiarme correctamente.

A mis tios **Mercy** y **Oscar** por su especial cariño.

A todos ellos gracias.

Carmen Isabel Robelo Ortiz



AGRADECIMIENTOS

Le doy gracias infinitas al Ser Supremo que me dotó de paciencia y sabiduría para lograr concluir este estudio.

A mis padres que en todo momento me apoyaron y alentaron en los momentos más difíciles de esta investigación.

A mi segunda madre, mi tía Xiomara que siempre ha estado pendiente de mis estudios.

A mi Doctor corazón **Gamaliel Gutiérrez** por sus consejos y aportes científicos.

A mi compañera y amiga **Carmen Isabel Robelo Ortiz** por darme ánimo para llegar a la conclusión de este estudio.

A mis pacientes por someterse al estudio

A mi amigo y profesor **Don Gustavito**, que me transmitió sus conocimientos cuando más los necesitaba.

A la Licenciada **Renata Castaña** por toda la paciencia y esmero que ha tenido conmigo y mi trabajo de tesis.

A René Gómez por su aporte técnico.

Al profesor Msc Néstor Calero por su aporte científico.

A Lizbeth por tenernos la paciencia en la parte final de este estudio.

Claudia Vanesa Ortega Balladares



AGRADECIMIENTOS

A mi familia entera por creer en mi y mis planes futuros.

A la familia **Ortega Balladares** por hacerme sentir como alguien más de su familia, quienes se convirtieron en mi segundo hogar.

A mi compañera de estudio, amiga y hermana **Claudia Vanesa Ortega Balladares** por tenerme toda la paciencia y brindarme su confianza durante estos últimos cuatro años.

A la Licenciada **Renata Castaña**, por apoyarnos y transmitirnos sus conocimientos de manera desinteresada para la culminación de este estudio.

A mi estimado **Don Gustavito**, por asesorarnos de forma oportuna y enseñarme que cada persona es única y que debemos valorarnos y apreciarnos tal y como somos.

A la Sra. **Fátima Alvarado**, por sus consejos y la facilitación de bibliografía.

Al Msc. **Néstor Calero**, por su apoyo científico.

A todos mis familiares y amigos que aceptaron participar como pacientes en este estudio

Carmen Isabel Robelo Ortiz

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

El uso de las plantas con fines medicinales presenta una larga tradición histórica sustentada en el uso popular, empírico y costumbrista. Desde el punto de vista científico la Fitoquímica como ciencia justifica, al esclarecer los aspectos químicos básicos de los productos naturales de origen vegetal; el empleo de las misma en el alivio de afecciones y patologías.

Tradicionalmente el sector farmacéutico en Nicaragua ha suplido los requerimientos de medicamentos tanto en el sector gubernamental como en la empresa privada en su mayoría con importaciones de laboratorios mundialmente conocidos, ya que la producción de medicamento es aún incipiente en relación a la demanda en cantidad y calidad. Este abastecimiento ha sido netamente alopático. Un nuevo campo terapéutico se abre paso en el mundo contemporáneo: La medicina verde. Esta constituye una vía para evadir los efectos de la síntesis química tanto en un plano médico como en el económico y buscar un mayor acceso y aceptabilidad.

El movimiento verde en el mundo, el plan de promoción de vida de la OMS, el uso de genéricos, la racionalización de medicamentos por abusos, intoxicaciones y problemas económicos, los movimientos ambientalistas y sanitarios han incidido en la promoción y consumo de alimentos y medicamentos saludable e inocuos, naturales, sin aditivos colorantes ni preservantes.



Nicaragua actualmente vive una situación económica bastante difícil como país subdesarrollado y lejos de las grandes potencias de la industria médica, donde la mayoría de su población está en un nivel económico deplorable.

Teniendo en cuenta esto y que más del 90% de los establecimientos farmacéuticos son de medicamentos alopáticos y que se necesitan para su conservación de condiciones adecuadas como protegerlos de la luz, del polvo, mantener una adecuada temperatura, etc, agregando a que su precio llega a ser demasiado alto en muchas ocasiones, por lo que se hace cada vez más difícil la adquisición por un amplio sector poblacional.

En la actualidad no vemos vía alguna que nos haga pensar que la problemática antes expuesta con este tipo de terapia tenga solución inmediata. Con nuestro trabajo pretendemos modestamente establecer un canal en dicho ámbito y hacer una base para trabajos futuros que incluyan la necesidad de productos naturales que tiene la población nicaragüense y abra las puertas a una rama médica que viene pujando.

Por ello nuestro estudio lo hemos enfocado directamente a una rama de la medicina natural; como lo es la Terapia Floral, reconocida por OMS como un sistema médico desde 1976. Desde entonces la OMS reconoce en las esencias florales medios de transformación de los seres humanos, al permitir incorporar cualidades armónicas a nuestras vidas en todos los sentidos, tanto en el plano psíquico como en el somático.



Con el desarrollo de este trabajo en un grupo poblacional diagnosticado con estrés y tratados con Terapia Floral se estará motivando a los dueños de establecimientos farmacéuticos a que lo introduzcan y no solo a eso sino a que lo elaboren y luego seguir con las diferentes ramas de la medicina natural que traten problemáticas como esta (estrés) y otras que tienen su origen en los trastornos psico-emocionales que vienen en auge dentro de nuestro país como en el mundo entero.



A. SELECCIÓN DEL TEMA

Como futuras profesionales de la salud nos interesa tratar las afecciones y problemas más frecuentes que azotan a la población Nicaragüense. En la actualidad una de la más común y que ha tomado un auge insospechado es el estrés.

Las personas viven en constantes situaciones estresantes ya sea por el trabajo, la familia, las deudas y hasta por las vacaciones. Cuando aparecen los primeros síntomas de estrés, buscan la manera más fácil pero a la vez más perjudicial para la salud, la automedicación de productos que generalmente sólo son prescritos por un médico, de manera que puedan asesorar al paciente de cómo se administran y prevenirlos de reacciones que llegaran a presentarse.

Por este motivo elegimos "Terapia Floral" por ser unas de las ramas de la medicina natural siendo menos perjudicial que los fármacos de síntesis química.

A propósito de ello seleccionamos el tema:

**EFICACIA DE TERAPIA FLORAL EN PACIENTES QUE SUFREN DE ESTRÉS
EN LA CLINICA CLUB DE ALÉRGICOS Y ASMÁTICOS, DR. WILSE VARONA
DURANTE EL PERIODO COMPRENDIDO MAYO – OCTUBRE 2004.**



B. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Según la experiencia que hemos logrado acumular con las prácticas realizadas en algunas farmacias tanto privadas como públicas (estatales); pudimos identificar cómo las personas que viven bajo presión por problemas familiares, económicos, sociales o por otra índole son las que buscan sin medidas los medicamentos que ayuden a disminuir tal situación, haciendo uso frecuentemente de; relajantes, ansiolíticos, antidepresivos entre otros, aunque estos en su mayoría no estén a su alcance.

Esto significa que pueden llegar a convertirse en personas fármaco - dependientes, o sea cada día se aferran más a ellos hasta que la dosis tomada inicialmente no les satisface como antes y comienza un círculo de dependencia y sobredosis. Estos fármacos que se consumen sin control y aún los controlados por facultativos producen en un alto por ciento, adicción, ocasionando graves disfunciones psíquicas con consecuencias orgánicas, sociales y económicas.

Por la realidad que vive la población nicaragüense, recomendamos e instamos con nuestra investigación la utilización de un novedoso sistema terapéutico, La Terapia Floral que trata el estrés, evitando la somatización de sus síntomas.

C. JUSTIFICACIÓN

El motivo por el cual nos sentimos atraídas con este tema;

- actualmente muchas personas se automedican en situaciones emocionales fuertes entre otras causas, llegando a depender de productos que sólo deben administrarse bajo supervisión médica en caso que haya un diagnóstico que lo amerite.

Al iniciar nuestra investigación nos enfocamos en las terapias naturales con plantas medicinales, pero al conocer de la terapia floral decidimos profundizar en el tema ya que esta es una nueva alternativa la que en Nicaragua aún no se practica, esta terapia trata el estrés y los efectos que este desencadena las cuales afectan en la actualidad a toda la sociedad independientemente de su estatus, credo religioso, ocupación.

Fue seleccionada, además, por contar con la facilidad de tener un centro que aplica este tipo de terapia, "Club de alérgicos y asmáticos Dr. Wilse Varona" y el apoyo del Dr. Jonny Medina, especialista en Medicina Natural y Tradicional.

Otra motivación fue que en nuestro país no hay mucho conocimiento de la misma, no contamos con muchos centros que la atiendan. Una última no menos importante, dar a conocer el método de aplicación en el estrés como caso específico nuestro y en otros males de la esfera psíquica a profesionales ligados a la salud que deseen desarrollarlo.



Todos estos factores de alguna manera nos facilitarán el cumplimiento de los objetivos que nos hemos propuesto, promoviendo el uso de la Medicina Natural como alternativa y complemento de la medicina alopática para de esa forma disminuir el uso de productos controlados de síntesis química que puedan ir perjudicando aún más la salud de nuestro grupo estudio.

2. Objetivos secundarios:

- a. Elaborar un manual de procedimiento para la formulación de la terapia floral a ser utilizada como medida.
- b. Determinar los efectos terapéuticos en el grupo estudio.
- c. Comparar resultados entre grupo blanco y grupo estudio en cuanto a la aplicación de las Esencias Florales.
- d. Determinar la aparición de efectos colaterales en el grupo estudio de acuerdo al tiempo de aplicación del tratamiento.



D. OBJETIVOS

1. Objetivo general:

- Evaluar la eficacia de la Terapia Floral en pacientes con estrés tomando como base a pacientes que asisten a la Clínica Club de Alérgicos y Asmáticos Dr. Wilse Varona durante el período comprendido de Mayo – Octubre 2004.

2. Objetivos específicos:

- a. Elaborar un marco de procedimiento para la formulación de la terapia floral, a partir de las esencias madres.
- b. Determinar los efectos terapéuticos en el grupo estudio.
- c. Comparar resultados entre grupo blanco y grupo estudio en cuanto a la aplicación de las Esencias Florales.
- d. Determinar la aparición de efectos colaterales en el grupo estudio de acuerdo al tiempo de aplicación del tratamiento.



CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

A. ANTECEDENTES

1. Medicina natural

Desde el principio de la historia de la humanidad el hombre utilizó las plantas con fines curativos; recurría a la naturaleza en busca de alimentos y a la cura de sus males. Esta habilidad y conocimiento se transmitieron de generación en generación, el hombre no hubiera sobrevivido y sin la acumulación de experiencia a lo largo del camino del desarrollo de la vida humana.

Entre los recursos con que podía contar el hombre en sus inicios se encontraban las plantas medicinales diversas según la zona geográfica, de forma que el dolor, la ansiedad, la inflamación y muchos otros signos y síntomas lograron ser unas veces más y otras veces menos aliviados, mitigados o suprimidos.

Las investigaciones realizadas en diferentes partes del mundo han justificado el planteamiento de que el uso de las plantas con fines curativos se remonta a muchos años atrás y guarda relación con la flora existente en los territorios.

En el año LXXVIII de nuestra era se publica en Roma el primer tratado médico ("Materia médica") donde se describe por Dioscórides aproximadamente 600 plantas medicinales. Estos y muchos otros hechos corroboran la utilización de las plantas y el importante lugar que ocupaban en aquel entonces.

Un aporte destacado fue el realizado por las misiones Jesuitas que en 1585 llegaron a Sur América y llevaron a cabo los inventarios de las plantas utilizadas

como medicinales y alimenticias recopiladas en los " Herbarios de plantas de las Misiones".

En el siglo XVII - XVIII aparecen figuras relevantes como Sydehan y Linneo, (naturistas suecos) que aportaron elementos de importancia al estudio y utilización de las plantas medicinales respectivamente.

Con el desarrollo de las ciencias Botánicas, la Fitonomía logra desarrollar el estudio de las características y clasificación de las plantas, pero es en 1783 con el surgimiento de la Fitoquímica que se revoluciona la utilización de plantas con fines medicinales, surgiendo entonces la **Fitoterapia** como rama propia de la Medicina Natural ampliamente estudiada y fomentada en los países en vía de desarrollo donde su uso forma parte de lo que comúnmente conocemos como medicina tradicional.

La Revolución Industrial, el desarrollo de las ciencias naturales, el surgimiento de la Fitoquímica, la decadencia de las tendencias oficiales en materia de Terapéutica llevan al surgimiento de la quimioterapia como nivel superior por su efectividad y precisión; debido a esto el uso de los recursos naturales y de las plantas medicinales fueron cayendo en desuso sobre todo en las culturas Occidentales, aunque continuaban en los países del Tercer Mundo resolviendo problemas de salud.

Hasta mediados del siglo XX el principal empeño en cuanto a la química de los productos naturales siguió siendo el aislamiento y la determinación de la

estructura de una amplia gama de compuestos. A partir de entonces, la atención de los químicos respecto a los productos naturales fue virando hacia la disolución de los químicos de las rutas bio-sintéticas halladas en la planta.

En la actualidad hay un resurgimiento de la fitoterapia o uso de productos naturales, la OMS ha otorgado un papel muy importante para el cumplimiento del plan de salud en el nuevo milenio.

Las ventajas de la utilización de las plantas naturales son: la disminución de los efectos adversos, bajo precio, disponibilidad amplia y el fácil acceso.

Las plantas o hierbas medicinales son elementos presentes y muy arraigados en las prácticas comunitarias.

Las Medicinas Prehispánicas transmitían una visión diferente del mundo, una cosmovisión que era común entre todos nuestros pueblos mesoamericanos. En la actualidad en Nicaragua y en otros pueblos persiste la concepción de que las enfermedades como el mal de aire, son causadas por la entrada súbita del elemento aire en cualquier parte del cuerpo. Estas entidades nosológicas forman parte de una variada gama de conceptualizaciones etiológicas ancestrales que jamás pudieron ser desterradas por la conquista, la colonia y la neocolonia.

En relación a Nicaragua a la fecha de 1985, con la agudización existente en la región de la Segovia, se inicia un proyecto de rescate de la medicina popular dirigido a la actividad etnobotánica. Se trata de incorporar al sistema Nacional de Salud, Terapias populares, tales como la fitoterapia o uso de plantas medicinales

como tratamiento en diversas enfermedades; además, de tener una base científica comprobada y ser aceptadas por nuestra población.

En 1988 un estudio llevado a cabo por el Centro Nacional de la Medicina Popular y Tradicional el cual fue titulado "La medicina Natural Tradicional en Nicaragua, un sistema médico que trasciende en el Sistema Nacional Único de Salud, Estelí". Refleja los procesos antropológicos haciendo enfoque en la Medicina Tradicional Nicaragüense, sus agentes tradicionales y los medios terapéuticos utilizados en la Medicina Tradicional.

Hubo un período en los años noventa que con el libre comercio se olvidó la medicina tradicional, pero a pesar de eso surgieron clínicas, consultorios, empresas, centros de medicina natural etc. que desde entonces proporcionan una alternativa para proteger a la población del ambiente contaminado, alimentos rociados con sustancias nocivas para la salud, intoxicaciones medicamentosas, fármacodependencia entre otras.

En las revisiones concernientes a la medicina natural se observó que la participación del farmacéutico es vital en el control de calidad, elaboración de medicamento, y el adecuado etiquetado, sin embargo es alarmante observar que en la actualidad son pocos los farmacéuticos interesados en la rama que tiene mucho que ofrecer a la salud de la población. Una de las causas que motivó la investigación fue precisamente la de sentar un precedente que promueva otros

estudios encaminados a la profundización en la medicina natural en general y en la terapia floral en particular y así aprovechar mejor sus bondades. (Kozol, 1996)

2. Flores Medicinales

Origen: La utilización de las flores y hierbas como remedios también se remota desde la antigüedad, fue practicada por los aborígenes australianos y por Paracelso, en el siglo XV, así mismo, Hipócrates, Hahnemann, Steiner, Bach siguieron este lineamiento.

El empleo de las plantas con fines terapéuticos ha estado siempre presente en la vida del hombre, y mantiene aún una amplia validez a pesar del poderío y de la competencia de la química farmacéutica, basada fundamentalmente en principios activos de síntesis.

En 1948 se imprime la primera farmacopea, que hasta aquel momento había sido patrimonio exclusivo de médicos, boticarios y hierberos, y empieza a estudiarse de forma racional, ayudada por los grabados en madera que se realizaban de las plantas.

El primer gran libro sobre las propiedades medicinales de las plantas es "De materia médica" en el año 50 antes de Cristo y que aún hoy, se sigue consultando. Posteriormente en el siglo XI, los monasterios tomaron el relevo convirtiéndose en grandes botánicos. La preparación de aceites, jarabes y ungüentos a base de

plantas medicinales, constituyó durante toda la Edad Media en la piedra angular de la farmacopea universal.

En el siglo XVIII en el Renacimiento, alquimistas, astrólogos y físicos conocían y consumían plantas alucinógenas. En la obra de Giambattista Della Porta, escrita en el 1578, ya relata la forma de preparar y administrar drogas modificadoras del psiquismo. Empieza a tomar forma la idea de que esa pléyade de genios que revolucionó el mundo: Lutero, Cardano, Copérnico, Della Porta, conocían plantas capaces de estimular la mente.

No fue hasta el siglo XVIII cuando en España inicia la comercialización de las plantas medicinales, siendo éstas los únicos remedios. A finales del siglo XIX principios del siglo XX, debido al gran avance de la ciencia se comienza a aislar y a sintetizar en Laboratorios los distintos principios activos, surgiendo entonces fármacos de síntesis, en detrimento de los remedios naturales.

A pesar de todos los obstáculos que se presentaron a través de la historia, la fitoterapia- del griego "phyton" (planta) tratamiento de las enfermedades por plantas frescas, secos o sus extractos- ha sabido evolucionar y ha ganado prestigio y eficacia, sobre todo en los últimos tiempos, acercándose cada vez más a las normas y usos que exige la medicina moderna.



Como resultado de ello, actualmente se posee un mejor conocimiento de las propiedades medicinales. Se ha incrementado su número, se han desentrañado científicamente secretos de sus principios activos y se han descrito con más precisión sus propiedades, contraindicaciones y efectos secundarios, lo que ha redundado en una más correcta sistematización de su uso y posología. (Thomsan, 1992)

B. INFORMACIÓN GENERAL

1. Estrés

Definición: La palabra Estrés se deriva del griego STRINGERE, que significa provocar tensión. Esta palabra se utilizó por primera vez en el siglo XIV y a partir de entonces se empleó en diferentes textos en inglés como Stress, Stresse, strest y Straise.

PARA TU CUERPO EL ESTRES ES SINONIMO DE CAMBIO. Cualquier motivo que provoque cambio en tu vida causa estrés. No importa si es un cambio "bueno" o "malo", ambos son estresantes. Cuando encuentras tu casa soñada, es estrés, si te rompes una pierna, eso es estrés. Bueno o malo, si es un CAMBIO en tu vida es estresante para tu cuerpo.

Aún los CAMBIOS IMAGINARIOS son estresantes. (De hecho los cambios imaginarios son los que llamamos "preocupaciones"). Si temes que no tendrás suficiente dinero para pagar la renta, eso es estrés. Si te preocupa la posibilidad de ser despedido de tu trabajo, eso es estrés. Si crees que te darán un aumento eso también es estrés. (Aunque sea un cambio positivo). No importa si el evento es bueno o malo, real o imaginario, cualquier cambio produce estrés (DSM IV, 2000).

2. Fisiología del estrés

El organismo siempre se encuentra en un estado de estrés mínimo ante determinadas situaciones, se incrementa, pudiendo producir un efecto beneficio o

negativo dependiendo de si la reacción del organismo es suficiente para cubrir una determinada demanda o esta supera "a la persona".

Este nivel de equilibrio dependerá de los factores individuales (disposición biológica y psicológica) de las distintas situaciones y experiencias. Un determinado grado de estrés estimula el organismo y permite que éste alcance su objetivo, volviendo a la "normalidad" cuando el estímulo ha cesado. Ejemplo; cuando un atleta intenta conseguir un buen resultado en competición, está sometido a un estrés que implica un aumento de la actividad muscular (más irrigación, el corazón late más rápido, etc) lo que ayudará a alcanzar el éxito y a conseguir su objetivo. Una vez finalizadas las pruebas atléticas, se produce un descenso de los parámetros vitales y el organismo vuelve a su estado basal.

Cuando se mantiene la presión y se entra en el estado de resistencia las personas empiezan a tener una sensación de discomfort (tensión muscular, palpitaciones, etc). Si continúa el estresor, se llega al estado de agotamiento, con posibles alteraciones funcionales y / u orgánicas: son las llamadas enfermedades de adaptación. Estos síntomas son perseguidos como negativos por las personas y producen preocupación, lo que a su vez agrava los síntomas y así puede llegar a crearse un círculo vicioso. (DSM IV, 2000).

Respuesta fisiológica del estrés

Es la reacción que se produce en el organismo ante los estímulos estresores. Ante una situación de estrés el organismo tiene una serie de reacciones fisiológicas que

suponen la activación del eje Hipofisopararrenal y del sistema nervioso vegetativo. El eje Hipofisopararrenal (HSP) está compuesto por hipotálamo que es una estructura nerviosa situada en la base del cerebro que actúa de enlace entre el sistema endocrino y el sistema nervioso, la hipófisis una glándula situada asimismo en la base del cerebro y las glándulas suprarrenales que se encuentran en el polo superior de cada uno de los riñones y se componen por la corteza y la médula.

El Sistema Nervioso Vegetativo (SNV) es el conjunto de estructura nerviosas que se encarga de regular el funcionamiento de los órganos internos y controla algunas de sus funciones involuntarias e inconscientes. Ambos sistemas producen la liberación de hormonas, sustancias elaboradas en las glándulas que, transportadas a través de la sangre, excitan, inhiben o regulan la actividad de los órganos (Anexo 1).

Eje Hipofisopararrenal

Se activa tanto en las agresiones físicas como en las psíquicas y, al activarse, el hipotálamo segrega la hormona **CRF** (Factor liberador de corticotropina), que actúa sobre la hipófisis y provoca la secreción de la hormona adenocorticotropa (ACTH). Esta secreción incide sobre la corteza de las glándulas suprarrenales dando lugar a la producción de corticoides que pasan al torrente circulatorio y producen múltiples incidencias orgánicas.

El Sistema Nervioso Vegetativo mantiene la homeostasis del organismo. La activación simpática supone la secreción de catecolamina que son:

- a. La Adrenalina segregada por parte de la médula suprarrenal, especialmente en casos de estrés psíquico y de ansiedad.
- b. La Noradrenalina segregada por las terminaciones nerviosas simpáticas, aumentando su concentración principalmente en el estrés de tipo físico, en situaciones de alto riesgo o agresividad.

Estas hormonas son las encargadas de poner al cuerpo en estado de alerta preparándolo para luchar o huir son las que permiten enlazar el fenómeno del estrés con los fenómenos psicofisiológicos de la emoción. Ambas intervienen en los siguientes procesos:

- Dilatación de las pupilas.
- Dilatación bronquial.
- Movilización de los ácidos grasos, pudiendo dar lugar a un incremento de lípidos en sangre.
- Aumento de la coagulación.
- Incremento del rendimiento cardíaco, puede desembocar en una hipertensión arterial.
- Vasodilatación muscular y vasoconstricción cutánea.
- Reducción de los niveles de estrógenos y testosteronas.
- Inhibición de la secreción de prolactina, que influye sobre la glándula mamaria.

- Incremento de producción de tiroxina, que favorece el metabolismo energético, la síntesis de proteína, etc.

3. Etiología del estrés:

Enfermedad: entendiéndose por ello el rompimiento armónico del bienestar bio-psico-social del individuo, ejemplo; HTA, Diabetes mellitus, una gripe, una fractura, una infección, un dolor de espalda son CAMBIOS en tu condición física.

Agotamiento físico: Una gran fuente de estrés es exigir demasiado de uno mismo. Si estás trabajando o divirtiéndote 16 horas del día, habrás reducido tu tiempo disponible para descansar. Tarde o temprano la pérdida de energía causará que tu cuerpo se atrase en su capacidad de repararse a sí mismo. No habrá suficiente tiempo ni energía para que tu cuerpo reponga aquellas células muertas o reestablezca los niveles de neurotransmisores cerebrales. Ocurrirán CAMBIOS en tu medio-ambiente interno. Ocurrirá un declive en tu energía. Te quedarás sin combustible! Si, a pesar de esto continúas derrochando tu energía, ocurrirán cambios permanentes. La lucha de tu cuerpo por mantenerse sano a pesar del desgaste energético excesivo es una "gran fuente" de estrés para tu cuerpo.

Factores medio ambientales: Los climas demasiado fríos o calientes también pueden ser estresantes. La altitud de una ciudad al igual que la contaminación por toxinas o venenos también son estresantes. Cualquiera de estos factores amenaza tu cuerpo con un cambio en el medio ambiente interno.

El caso de tabaco: El tabaco es una fuente de toxina, contiene la nicotina. Fumar destruye las células que limpian tu tráquea, bronquios y pulmones. Fumar causa enfisema y bronquitis crónica que paulatinamente van asfixiando a la persona. El monóxido de carbono que se encuentra en los cigarrillos causa una intoxicación crónica. Daña las arterias de tu cuerpo y causa que llegue menos sangre a tu cerebro, corazón y demás órganos vitales. El cigarrillo aumenta el riesgo de cáncer 50 veces.

El masticar tabaco tampoco es saludable. También daña las arterias y tiene el mismo riesgo de cáncer. (El cáncer de la cabeza y el cuello es particularmente asesino.)

Factores Hormonales

Pubertad: Los grandes cambios hormonales de la pubertad son severas causas de estrés. El cuerpo del adolescente CAMBIA de forma, sus órganos sexuales comienzan a funcionar y nuevas hormonas comienzan a ser segregadas. La pubertad, como todos lo sabemos, es muy estresante. La adolescencia es un momento de crisis por la que todos pasamos, los cambios son violentos, cambia la forma de vestir, de pensar y hasta nuestros intereses, nos volvemos más rebelde, nos creemos el centro del mundo y por tanto tenemos conflictos.

Síndrome premenstrual: Una vez que la mujer ha pasado por la pubertad, su cuerpo ha sido diseñado para trabajar mejor en la presencia de hormonas sexuales femeninas. Para las mujeres que ya han pasado por la pubertad, la

ausencia de hormonas es una fuente importante de estrés. Una vez al mes, antes de la menstruación, los niveles de hormonas femeninas disminuyen abruptamente. En muchas mujeres el estrés causado por esta disminución de hormonas, es suficiente para causar un episodio de sobre-estrés, enojo, fácil frustración, depresión, ganas de llorar etc. Este sobre-estrés temporal es conocido como síndrome pre-menstrual.

Post parto: Después del embarazo las hormonas CAMBIAN dramáticamente. Después del parto o de un aborto la ausencia de hormonas podrá causar un episodio de sobre-estrés.

Menopausia: Existe otro momento en la vida de una mujer cuando los niveles de hormonas disminuyen. A esto le llamamos "menopausia". El declive de hormonas durante la menopausia es leve y constante. Sin embargo, éste declive menopáusico es suficiente para causar sobre-estrés en muchas mujeres, apareciendo calores, sudoraciones frías, disminución de la libido, cambio de carácter, rechazo a la pareja, falta de interés de las cosas a su alrededor.

Tomar responsabilidad por las acciones de otros: Cuando tomas responsabilidad por las acciones de otra persona, ocurren cambios en tu vida sobre los cuales no tienes ningún control. El tomar responsabilidad por las acciones de otra persona es una fuente importante de estrés.

3. Manifestaciones del estrés

Unas de las principales dificultades es que la persona afectada no se da cuenta de lo que sufre, hasta que su actividad se ve deteriorada cada vez más. Algunos síntomas de estrés son:

- Estar siempre tenso y explotar por cosas sin importancia.
- Labilidad emocional (pasar del llanto a la risa o viceversa).
- Estar a punto de llorar y por cualquier motivo.
- Problemas de concentración, de memoria y para tomar decisiones.
- Cansancio permanente, a veces desde la mañana al despertar.
- Sueño superficial, sensación de no descansar.
- No poder enfrentar las cosas cotidianas.
- Falta de apetito o comer en exceso continuamente.
- Incapacidad para divertirse o disfrutar de la vida, pesimismo.
- Desconfianza hacia la gente, no se disfruta de la compañía de las otras personas.
- Incapacidad para relajarse, aun cuando se está descansado.
- Falta de motivación para relacionarse, no hay interés por relaciones sexuales, etc.
- Necesidad de moverse permanentemente, tic nervioso, morderse las uñas, cabello, etc.

En el estudio que realizamos los síntomas que predominaron en nuestros pacientes son: Dolor muscular e insomnio.

Insomnio: Se le llama insomnio a todo sueño alterado por causas endógenas o exógenas. Este trastorno incluye, en transcurso del sueño, desde períodos breve de interrupciones hasta la supresión parcial (por horas), o completa del dormir.

El concepto de insomnio esta ligado al lapso nocturno desde el crepúsculo hasta el amanecer, es decir las horas comunes en que la persona se entrega a descansar.

Básicamente existen dos tipos de Insomnio: El primario que se refiere a la dificultad para conciliar el sueño y el secundario, donde la persona se despierta a la mitad de la noche y permanece así varias horas. El tipo primario usualmente es pasajero o transitorio y es el más común, y el de tipo secundario es más permanente o crónico. Las mujeres se ven más frecuentemente afectadas que los varones y las personas de edad más que los jóvenes.

Para entender como se origina la posible alteración del dormir, se necesita definir las distintas regiones del sistema nervioso que intervienen en la relación sueño / vigila. Investigaciones recientes han revelado que el sueño no es un proceso pasivo que se lleva a cabo en el sistema reticulador ascendente como se creía anteriormente.

Hoy sabemos que existen tres regiones cerebrales relacionadas con el sueño: el Diencefalo, el tronco encefálico caudal y el preencefalo basal, que pone de

manifiesto que el dormir es un fenómeno activo, ya que la estimulación de dichas áreas provoca la producción de un electroencefalograma sincronizado, acompañado de signos conductuales de sueño. El sueño cumple una función reguladora y reparadora en nuestro organismo. Sobre todo es esencial para el control de la energía y la temperatura corporal. El sueño reestablece y restaura los procesos corporales que se han deteriorado durante el día.

Causas del insomnio: Se calcula que entre un 60 y 70 % de la población adulta manifiesta insomnio y el 95 % de ellos es causado por alteraciones o trastornos psicológicos y el restante 5 % a problemas orgánicos, (por enfermedades que cursan con dolor, mareos, tos, obstrucción nasal, problemas articulares o músculo esquelético) que privan a una persona de un sueño normal. Esta cifra tiende a aumentar por las condiciones de la vida moderna en las grandes ciudades: por la lucha contra factores económicos y de tiempo que aumenta la tensión del ser humano.

Otras causas del insomnio son el estrés repentino, enfermedad pasajera, cambio de horario por viaje, el síndrome obsesivo-compulsivo y la psicosis; en desordenes afectivos, de ansiedad, de miedo o pánico, en adicción alcohólica y en inicio de la locura. Las alteraciones psicológicas como por ejemplo la depresión se refleja en un sueño problemático ya que esta puede presentarse a consecuencia de dificultades maritales, problemas financieros, trabajo excesivo y prolongado, presencia de una tragedia, crisis o fracaso personal.

Dolor: El dolor es un mecanismo de alerta que indica al individuo la posibilidad de daño inminente o manifiesto, de mal funcionamiento del propio organismo; está encaminado para que el individuo considere esto y busque auxilio.

El dolor es quizá uno de los síntomas más comunes que se presenta en una enfermedad, es una experiencia sensorial y emocional desagradable que experimenta la persona de una manera que es única para él, razón por la que el dolor es referido y vivido en cada paciente de manera diferente.

La importancia fisiológica del dolor es que tiene un significado biológico de preservación de la integridad del individuo, es un mecanismo de protección que aparece cada vez que hay una lesión presente o parcial en cualquier tejido del organismo, que es capaz de producir una reacción del sujeto para eliminar de manera oportuna el estímulo doloroso. Por estas razones instintivas, los estímulos de carácter doloroso son capaces de activar a todo el cerebro en su totalidad y poner en marcha potentes mecanismos que están encaminados a una reacción de huida, retiramiento, evitación y/ o búsqueda de ayuda para aliviarlo.

Causas de dolor: Una de las causas de esta contracción muscular es una respuesta al estrés, la depresión o la ansiedad. Cualquier actividad que obligue a la cabeza a mantener una sola posición durante mucho tiempo puede ocasionar un dolor de cabeza.

Otras causas que provocan tensión y por tanto dolor en la cabeza son la, fatiga, consumo de alcohol, consumo excesivo de cigarrillo, consumo excesivo de cafeína, infección de los senos paranasales, congestión nasal, esfuerzo excesivo, resfriado e influenza. Los dolores de cabeza por tensión no están asociados con lesiones estructurales del cerebro.

Los dolores de cabeza perturban el sueño, y se producen cuando la persona está activa o cuando son repetitivos o crónicos y pueden llegar a requerir evaluación y tratamiento médico. (Echeburva, 1995)

4. Opciones de terapias naturales para disminuir el estrés.

Bajo este concepto, por definición amplio y global, y que despierta no pocos recelos entre algunos sectores, se esconden todo un conjunto de métodos, técnicas, filosofías y procedimientos con mayor o menor apoyo científico y que pueden ser utilizados, en solitario o en conjunción con otras estrategias, para el tratamiento de los problemas asociados al trastorno por estrés.

Algunas de estas técnicas han conseguido gran aceptación y aprobación tanto por médicos convencionales como por el público general, pero otras se siguen viendo con recelo, y en ocasiones con hostilidad, por parte de la profesión médica en general. A continuación algunas de ellas sólo por mencionar unos ejemplos ilustrativos:

a. Acupuntura: Esta es una forma muy conocida de medicina oriental. La acupuntura consiste en la inserción de agujas en determinados puntos del

cuerpo, por donde fluye energía vital, divididos en 12 canales principales y 2 extraordinarios. Cada punto o grupo de puntos se asocia con un órgano específico o función corporal. El uso de la acupuntura como anestesia comenzó en 1958 cuando se empleo por primera vez para aliviar el dolor post – operatorio y más tarde fue empleada como anestésico general. En cirugía cuando se localiza el punto de obstrucción o se relaja éste con la acupuntura se elimina el dolor o la enfermedad y se restaura el flujo equilibrado de energía. Una vez localizado el punto exacto que precisa tratamiento, el acupuntor inserta una aguja en la piel, cuya profundidad dependerá de la extensión de la enfermedad y del sistema corporal afectado. Según el tratamiento que se precise, la aguja puede permanecer en el lugar desde unos pocos segundos hasta varias semanas. En los países occidentales la acupuntura se utiliza sobre todo para aliviar el dolor. Estimula las fuerzas curativas a través de la punción de los distintos puntos ubicados en los meridianos chinos o mejor conocidos como meridianos de acupuntura.

b. Aromaterapia: Data de los antiguos egipcios, que usaban aceites de esencias naturales como el eucalipto, lavanda y el clavo para tratar trastornos de la piel. Los terapeutas administran aceites de diversas formas, por lo general mediante fricciones en la piel. El cuerpo absorbe los aceites y éstos circulan a través de él.

- c. **Fitoterapia:** Utiliza los principios curativos de las plantas y se considera la ciencia y arte de las plantas medicinales, esta forma de medicina alternativa se ha practicado desde hace siglos quizás desde varios milenios. Dependiendo de la planta y del tratamiento, toda la planta o una parte de ella se utilizan para el remedio en general, se pueden emplear las semillas, las hojas, las cortezas, los frutos florales, las raíces, tallos y los troncos de las plantas y hierbas para preparar los remedios. Los médicos que practican este tipo de medicina alternativa prescriben el uso de hierbas en formas de supositorios, inhalaciones, lociones, tabletas, grageas, elixir, cápsulas, y soluciones líquidas; pero el más frecuente es la infusión (la hierba o planta fresca se hierve en agua, se cuele y se bebe a sorbos como el te).
- d. **Herboterapia:** Uso de plantas y extractos vegetales para el tratamiento de trastornos específicos a partir de sus propiedades medicinales y / o nutritivas.
- e. **Homeopatía:** Término derivado de dos vocablos griegos HOMEOS (similar) y PATHOS (sufrimiento). Usa remedios preparados a partir de sustancias que se presentan en la naturaleza para tratar a toda la persona, estimulando la tendencia del cuerpo a curarse por sí mismo. Utiliza dosis muy ínfimas de sustancias que en dosis masivas producen efectos similares a aquellos producidos por la enfermedad a tratar. Utiliza sustancias vegetales, animales y minerales siempre diluidas y dinamizadas según los principios de Hahnemann. El diagnóstico y tratamiento homeopáticos tratan el cuerpo entero como un

organismo unificado, sus bases se asientan en el siglo XIX, cuando Samuel Hahnemann definió la enfermedad como "un defecto del estado de salud", que no se puede eliminar de forma mecánica del organismo. En 1881 Hahnemann propuso que la curación debía ser rápida, segura y permanente y creyó que la medicina holística abarcaba todos esos atributos. La enfermedad se considera de dos formas posibles: agudas, cuando la persona estaba incapacitada temporalmente pero con el tiempo podía mejorar con tratamiento, y crónica, cuando una serie de episodios agudos podrían con el tiempo incapacitar seriamente al paciente. El tratamiento prescrito se basa en gran parte en la idea en que el organismo contiene una fuerza vital natural que tiene el poder de recuperación.

- f. **Masajes y Somatoterapia:** Sus orígenes están en Oriente, pero hoy es muy utilizada en Occidente. El masaje oriental está diseñado para aliviar el cansancio, la pesadez, la rigidez de hombros y las cefaleas. En Occidente el masaje se ocupa de los nervios, articulaciones, músculos y el sistema endocrino y se emplea en el tratamiento de procesos como la apoplejía, la poliomielitis, el entumecimiento y dolores articulares, dolores abdominales crónicos y en el estreñimiento crónico. El masaje intenta unificar, coordinar e integrar cuerpo y mente estimulando nervios y músculos, y se basa en la teoría de que cada parte del organismo está controlada por un nervio espinal.

- g. Meditación:** La meditación busca alcanzar el autocontrol y el control de las relaciones con el entorno. Tiene la ventaja de que se puede practicar en cualquier lugar y en cualquier momento, aunque es mejor hacerlo en una posición confortable con los ojos cerrados y con una relajación completa de todos los músculos.
- h. Naturopatía:** Enfatiza la "curación natural" y emplea tratamientos naturales tales como dietas específicas, masajes, hidroterapia, ejercicios y asesoramiento.
- i. Reflexología:** Emplea el masaje de algunos puntos del pie y la palma de la mano, basándose en diferentes funciones corporales y de órganos. La energía fluye por el organismo a través de meridianos que tienen su punto terminal en los pies.
- j. Técnicas de relajación:** La mayoría de las técnicas de relajación consisten en un entrenamiento de los músculos del cuerpo para evitar tensiones ocultas. Las técnicas de relajación también enseñan a los individuos a reconocer ligeras tensiones de la vida diaria lo que les permite afrontarlas.

Se utilizan diversas estrategias de tratamiento alternativa/naturales como la meditación, yoga, plegarias, ciertas combinaciones dietéticas, vitaminas, minerales hierbas y otros suplementos dietéticos/naturales evitando aproximaciones tradicionales basadas en el uso de fármacos (Kozol, 1996).

C. INFORMACIÓN SUSTANTIVA

a. Medicina Vibracional

El concepto "Medicina Vibracional" no les será familiar a muchas personas. La palabra vibracional evoca la idea de algo que vibra o que hace ruido. Las ondas acústicas son la forma más común de vibración en que se piensa al oír este término. Sin embargo, las ondas acústicas son sólo una manifestación más de la energía vibratoria.

La medicina vibracional se refiere a un punto de vista de la salud y la enfermedad que tiene en cuenta todas las formas y frecuencias de la energía vibratoria que contribuyen a formar el sistema energético humano multidimensional. (Gerber, 2001)

b. Esencias Florales

Son tinturas líquidas especialmente preparadas a partir de todo tipo de flores, las esencias florales no constituyen una medicación física ya que no contiene moléculas específicas de sustancias medicinales obtenidas de flores pulverizadas. Las esencias florales se preparan a partir de la recogida de flores frescas aun húmedo por el rocío, que se coloca en un recipiente de cristal transparente lleno de agua de manantial durante las primeras horas de la mañana. El recipiente de flores se deja expuesto a la luz solar durante unas cuantas horas. En este período tiene lugar un proceso singular. La energía solar parece transmitir directamente al agua un determinado aspecto de la flor, el patrón de su energía vital. La

preparación de esencias florales suele depender de la energía solar para conferir al agua las propiedades vibratorias curativas de las flores. Con algunas flores se utiliza un método alternativo de preparación, por el que las flores incluidas las hojas y las ramitas se colocan en una cacerola con un litro de agua de manantial, que se lleva a ebullición. Después, el líquido se descarta y se filtra tres veces. Tanto en el método de exposición a la luz solar como en el de ebullición hay que añadir brandy al agua en una proporción de uno a uno. Al licor expuesto al sol (o hervido) se le llama comúnmente "tintura madre". (Gerber, 2001)

c. Mecanismo de Acción

La Esencia Floral es un campo energético sutil, mantenido en un alcoholatura (agua-alcohol) por lo que también es correcto utilizar el nombre elixir floral, en lugar de esencia, que colocado en el campo energético sutil de otro ser vivo actúa por resonancia vibratorial, armonizándolo. Sólo actuará la esencia floral que encuentre receptividad vibratorial en el receptor, por lo que si se utilizan esencias equivocadas no producirá ningún efecto diferente al placebo.

La flor posee una cualidad que está dada por la conformación electromagnética y lumínica, armónica de sus partículas, que al entrar en contacto con un campo energético en desarmonía, es capaz de armonizarlo. Actúa a niveles sub-atómicos por intercambio de luz equilibrando y armonizando los flujos de energía de los campos energéticos a los que se aplique su acción.

Esto significa que estos medicamentos no actúan por acción química sino física, como las de otras medicinas energéticas. Por ello no posee contraindicaciones. (Espeche, 1990)

d. Terapia floral

Origen e historia

Sus orígenes se remontan a la antigua China. De occidente sólo hay breves menciones en los relatos sobre los antiguos filósofos como Platón, Sócrates, quienes en sus días de meditación buscaban en el rocío que estaba sobre el pétalo de las flores, alivio para los estados emocionales en desequilibrio. Pero sólo siglo pasado, el doctor Edward Bach organizó y constituyó un nuevo sistema terapéutico, fundamentado en las esencias florales. (Pastorino, 1999)

Ha sido empleada desde su creación hasta nuestros días en Inglaterra y algunos países de Europa (España, Francia, Alemania, Polonia, etc.). A América llega hacia 1970 con el grupo FES.

La terapia Floral, llamada originalmente "Curación con Flores de Bach" nació en Inglaterra a principios del siglo pasado gracias a las investigaciones del Doctor Bach, especialista en Bacteriología, Inmunología y Homeopatía.

Bach, encontró en las esencias de flores silvestres de diferentes rincones de las Islas Británicas poderes curativos capaces de aliviar distintos desordenes emocionales. Ya que esos desordenes conducen a afecciones como el asma, la impotencia sexual, la obesidad, enfermedades de la piel y la depresión, Bach

descubrió que las esencias alivian indirectamente las enfermedades y que nuestro bienestar depende del estado de armonía con nuestra alma. Con esto quiso decir que la salud es una consecuencia de una vida vivida en armonía con leyes naturales y con lo más profundo de nuestro ser.

Las Flores de Bach comprenden 38 esencias obtenidas en una forma muy elaborada a partir de 34 flores silvestres, 3 cultivadas y la última agua de un manantial. Luego vertía el líquido en un frasco y añadía whisky, conformando tinturas madres. Unas gotas de éstas las diluía y dinamizaba y lograba el fluido que probo en plantas, animales y en el hombre. Así definió las propiedades curativas de 38 flores y surgió lo que hoy conocemos como sistema floral de Bach. Además de las flores de Bach hoy existen otros sistemas florales descubiertos y elaborados por los continuadores de la obra del Doctor Bach, quienes, partiendo del mismo principio, abrieron la gama de las esencias y sus aplicaciones en todos los aspectos de la vida. Unos de estos nuevos sistemas fue desarrollado por el Doctor Andreas Korte, nacido en Alemania y quien, a mediados del siglo XX se traslado a la Amazonía Colombiana siguiendo la premisa de que las flores de plantas tropicales debían ofrecer efectos más poderosos que las cultivadas en Europa. Otro de los nuevos sistema las esencias de California, fue desarrollado por los esposos Kamisky en los Estados Unidos. A partir de entonces, nuevos modelos florales comenzaron a surgir en diversas partes del mundo, demostrando la veracidad de los principios descubiertos por el Dr. Bach.

e. **Presentación de las 38 Flores de Bach**

Tal como hemos mencionado, la terapia con las esencias florales más conocida y difundida son los remedios florales de Bach. Cada uno de los treinta y ocho remedios posee una indicación específica para un determinado patrón emocional de desarmonía. A continuación, se enumeran los diferentes remedios Florales de Bach y sus indicaciones terapéuticas (tal como las postulo el Dr. Bach). (Gerber, 2001).

1. **Agrimony: Agrimonia**

Ocultas emociones tortuosas, problemas graves y angustia inconsciente tras una máscara de alegría y despreocupación permanente. Evita discusiones y busca la armonía. Tendencia a las adicciones, tabaco, drogas, alcohol, juego, trabajo, asumir riesgos, comida y compras, como mecanismo de escape a su tormento mental. Busca ser aceptado. Si se enferma bromea al respecto. Se dice que agrimony infunde la vibración de la felicidad.

2. **Aspen: Alamo Temblon**

Miedo a lo sobrenatural, a situaciones imprecisas que siente que lo amenazan, y a la muerte. Presagios. Temor vago e inexplicable. Agrofobia, claustrofobia. Ayuda a transmitir la vibración de la audacia.



3. Beech: Haya

Tiende a ser intolerante y a criticar despiadadamente. Juzga sin sensibilidad ni comprensión. Arrincona. No soporta las ideas y costumbres diferentes a las suyas. Es arrogante. Aporta la vibración de la tolerancia.

4. Centaury: Centáurea

No puede decir que no. Reacciona exageradamente a los deseos de los demás, buscando complacerlos. Sacrifica sus propias necesidades para quedar bien. Su predisposición a servir es explotada. Se presta al dominio y el abuso de otros. Su voluntad es débil. Infunde la vibración de la autodeterminación

5. Cerato: Ceratostigma

Busca la aprobación y el consejo de los demás, pues no confía en su juicio, intuición, ni en sus decisiones y opiniones. Sus convicciones no son firmes. Cambia fácilmente de opinión. Es indeciso. Aporta la vibración de la certeza interior.

6. Cherry Plum: Cerasifera

Miedo a perder el control de sus actos, a cometer acciones terribles y a enloquecer. Pensamientos irracionales persistentes. Arrebatos incontrolables. Transmite la vibración de la compostura.

7. Chestnut Bud: Brote de Castaño

Repite sus errores, porque no reflexiona sobre ellos ni aprende de sus experiencias. Reincide. No escarmienta. Aporta la vibración de la capacidad de aprendizaje.

8. Chicory: Achicoria

Sobreprotege a sus seres queridos y los domina mediante una manipulación excesiva. Considera saber más que sus dependientes. Tiene una personalidad posesiva y egoísta. Se inmiscuyen en los asuntos de los demás continuamente. Espera la devoción de los que sobreprotege y cuando no la obtiene se siente víctima. Después los persigue, criticando. Infunde la vibración del amor desinteresado.

9. Clematis: Clematide

Soñador que evade la realidad. Su pensamiento. Dificilmente está en el aquí y en el ahora. Distráido, presta poca atención a lo que sucede a su alrededor. Vive en un mundo de fantasía, como un mecanismo de escape a su infelicidad. Transmite la vibración del idealismo creativo.

10. Crab Apple: Manzano Silvestre

Flor de la limpieza para quién tiene la sensación de estar sucio y ser impuro, baja la autoestima y terror a contaminarse. Infunde la vibración de la pureza.



11. Elm: Olmo

Abrumado por sus responsabilidades. Piensa que no es capaz de cumplirlas. Aporta la vibración de la responsabilidad adecuada.

12. Gentian: Genciana de Campo

Pesimismo. Depresión por causa conocidas. Escepticismo. Control débil ante la frustración. Va asociada con la vibración de la fe.

13. Gorse: Aulaga

Desesperado. Sin ninguna esperanza. Siente que ya no tiene caso nada. Transmite la vibración de la esperanza.

14. Heather: Brezo

Ensimismado. Centrado en si mismo. Necesita público que lo escuche. Habla excesivamente, pero no escucha. Infunde la vibración de la empatía.

15. Holly: Acebo

Celos, desconfianza, envidia, odio y rencor. Carece de compasión. Para quienes necesitan de amor. Se asocia con la vibración del amor divino.

16. Honeysuckle: Madreselva

No vive el presente. Nostalgia. Añoranza del pasado y los buenos tiempos. Aporta la capacidad de cambiar.

17. Hornbeam: Hojarazo o Carpe

Agotamiento mental por hastío. Transmite la vibración de la vitalidad interior



18. Impatiens: Impaciencia

Soledad de quien no puede estar acompañado porque marcha de prisa. Impaciencia. Irritabilidad. Infunde la vibración de la paciencia.

19. Larch: Alerce

Sentimiento de inferioridad. Espera fracasar. Está asociado con la vibración de la confianza en uno mismo.

20. Mimulus: Mimulo

Miedo a lo desconocido. A situaciones concretas, definibles. Timidez. Aporta la vibración del valor

21. Mustard: Mostaza

Depresión y tristezas de causas desconocidas, que aparecen y desaparecen sin motivo. Transmite la vibración de la alegría.

22. Oak: Roble

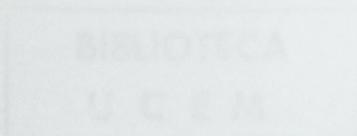
Luchar desesperadamente contra la corriente y sin descanso. Dedicación obsesiva al trabajo. Infunde la vibración de la resistencia.

23. Olive: Olivo

Agotamiento total, físico y / o mental. Infunde la vibración de la paz interior.

24. Pine: Pino

Desesperación por sentimiento de culpa y autorreproche. Transmite la vibración de la compasión.





25. Red Chestnut: Castaño Rojo

Miedo a que les suceda algún daño a los seres queridos. Preocupación por ellos. Aporta la vibración de la seguridad.

26. Rock Rose: Heliantemo o Jarrilla

Pánico y terror paralizante. Estados de angustia agudos. Pesadillas. Está asociado con la vibración de la firmeza.

27. Rock Water: Agua de Roca

Perfeccionismo. Severidad. Rigidez consigo mismo. Transmite la vibración de la adaptabilidad.

28. Scleranthus: Scleranthus

Indecisión entre dos extremos opuestos. Infunde la vibración del equilibrio.

29. Star of Bethlehem: Leche de Gallina

Secuelas de traumatismo físico y mental. Transmite la vibración de la restauración.

30. Sweet Chestnut: Castaño Dulce

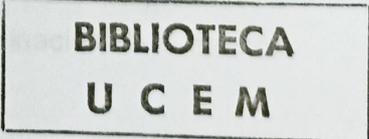
Desesperación profunda. Sienten que han llegado al límite del sufrimiento. Se asocia con la vibración de la liberación.

31. Vervain: Verbena

Fanatismo. No comparte la carga. Fortaleza. Aporta la vibración de la moderación

32. Vine: Vid

Avidez por el poder. Dominador. "Pequeño tirano". Transmite la vibración del uso adecuado de la autoridad.



33. Walnut: Nogal

Indecisión para iniciar etapas nuevas o manejar situaciones difíciles. Está asociado con la vibración de la falta de afectación.

34. Water Violet: Violeta de Agua

Soledad de los orgullosos. Distanciamiento por sentimiento de superioridad. Se asocia con la vibración de la humildad.

35. White Chestnut: Castaño blanco

Rumiación torturante de ideas. Diálogos internos. Infunde la vibración de la tranquilidad.

36. Wild Oat: Avena Silvestre

Falta de metas. Descontento e incertidumbre por desconocer la misión en la vida. Transmite la vibración de la determinación.

37. Wild Rose: Rosa Silvestre o Escaramujo

Desinterés, apatía, resignación, capitulación. Falta de motivación. Aporta la vibración de la motivación interior.

38. Willow: Sauce

Victimismo, trastornos digestivos, amargura, úlcera, tendencia a ver siempre los aspectos negativos de la vida. Se asocia con la vibración de la responsabilidad personal (Gerber, 2001)

Debemos aclarar que aparte de las 38 esencias florales de Bach, existe el Rescue Remedy o cura de emergencia que no es más que la combinación de 5 esencia



flores entre las que se encuentran: Star of Bethlehem, Impatiens, Rock Rose, Cherry Plum y Clematis; que es indicado para accidentes, malestar repentino, quemaduras, cortes y pequeñas lesiones.

f. **Preparaciones más frecuentes que se realizan:** Su uso más frecuente es la vía oral, aunque también se emplea en forma de crema para uso tópico, en fomentos, gotas oculares y para los oídos y en atomizaciones. El tiempo de tratamiento está en dependencia de un buen diagnóstico de la enfermedad y del cumplimiento por el paciente de las indicaciones médicas.

Entre otras de las aplicaciones de la terapia floral se encuentran :

Emplastos: Que el Dr. Bach los prescribía, junto a la administración de gotas diluidas, en casos de inflamaciones, erupciones cutáneas y sintomatología dolorosa. Se vierten 6 o 7 gotas del remedio concentrado en un recipiente con agua y a continuación se preparan los emplastos con la solución obtenida.

Baños: Siempre junto con las gotas, podemos potenciar su efecto añadiendo al baño 7 gotas del remedio (o de la composición de los remedios) elegido, utilizando la solución concentrada.

Ungüento de emergencia: Es conocido con el nombre Rescue Cream y se produce en Inglaterra en el Dr. Bach – centre. El unguento se aplica del mismo modo que las gotas y actúa rápidamente por ejemplo: en casos de pequeños



cortes, ligeras quemaduras, quemaduras por el sol, distorsiones y contusiones (Blome, 2003).

g. Clasificación en grupos de la Terapia Floral

El doctor Edward Bach estableció que las emociones desequilibradas, pueden clasificarse para su estudio en siete grupos de flores de Bach, los cuales se presentan en forma esquematizada a continuación (Bach, 2001)

GRUPO I: Para tratar los temores.

- Aspen
- Cherry Plum
- Mimulus
- Red Chestnut
- Rock Rose

GRUPO II: Para tratar la incertidumbre.

- Cerato
- Gentian
- Gorce
- Hornbeam
- Scleranthus
- Wild oat

GRUPO III: Para tratar el desinterés en lo actual.

- Chestnut but



- Clematis
- Honeysuckle
- Mustard
- Olive
- White chestnut
- Wild rose

GRUPO IV: Para tratar las manifestaciones de la soledad

- Heather
- Impatiens
- Water Violet

GRUPO V: Para tratar la susceptibilidad a las influencias y opiniones de los demás.

- Agrimony
- Centaury
- Holly
- Walnut

GRUPO VI: Para tratar a la desesperación y el abatimiento.

- Crab apple
- Elm
- Larch
- Oak



- Pine
- Star of Bethlehem
- Sweet chestnut
- Willow

GRUPO VII: Para tratar a aquellos que sufren por los demás.

- Beech
- Chicory
- Rock Water

Además de estos siete grupos clasificados por Bach, se han realizados estudios en los que clasifican 7 de las 38 flores como más idóneas para tratar los trastornos del estrés, siendo estas:

FLOR	NOMBRE COMUN	NOMBRE CIENTIFICO
Agrimony	Agrimonia	<i>Agrimonia eupatoria</i>
Crab Apple	Manzano Silvestre	<i>Malus Pumila</i>
Impatiens	Impaciencia	<i>Impatiens Glandulifera</i>
Oak	Roble	<i>Quercus Robur</i>
Pine	Pino	<i>Pino Silvestris</i>
Sweet Chestnut	Castaño dulce	<i>Castenea Sativa</i>
Vervain	Verbena	<i>Verbena Officinalis</i>



Agrimony: El tamaño de esta planta oscila entre los 30 y 80 cm de altura, posee espigas cónicas y sus flores son de color amarillo, de cinco pétalos, su tallo es único y piloso. Florece entre los meses de junio y septiembre.

Indicaciones: tic nerviosos, anorexia, bulimia, dependencia del alcohol o los psicofármacos.

Crab apple: crece en los matorrales, en los bosques, en los setos y en las rasas, y sus pétalos son en forma de corazón. En el interior la flor su color es rosa pálido y en el exterior rosa intenso la floración es entre los meses de abril y mayo, y alcanza una altura máxima de 8 metros.

Indicaciones: Miedo a las enfermedades, intoxicaciones, alergia y problemas cutáneos.

Impatiens: Crece en lugares húmedos junto a los ríos y lo largo de los canales, tiene un tallo acanalado y flores rosadas o violáceas que florecen en verano.

Indicaciones: Tensiones musculares, trastornos digestivos, insomnio.

Oak: Árbol majestuoso que vive entre 500 y 2000 años, en la antigüedad era considerado como sagrado por simbolizar la robustez y la fuerza. Tiene una altura entre 30 y 40 metros, posee raíces profundas y un tallo erguido las flores y las hojas brotan juntas entre abril y mayo.



Indicaciones: Dolores de espalda, colapsos nerviosos, manos sudorosas, desvanecimientos, estados de ansiedad y cálculos.

Pine: En oriente se le considera el símbolo de la longevidad y en china, de la imperturbabilidad, crece en bosques y brezales, adora la luz, su altura máxima es de 30 metros y posee una corteza pardorrojiza o pardo-anaranjada, hojas aciculares y flores amarillas y oblongas, cubiertas de polen amarillo.

Indicaciones: Sentimientos de inferioridad y vergüenza ansiedad y melancolía.

Sweet Chestnut: Crece en bosques y terrenos húmedos, su altura es superior a 30 metros, florece entre junio y julio, flores femeninas verdes y flores masculinas de color amarillo claro y perfumadas.

Indicaciones: Desánimo agudo, agotamiento nervioso, pérdida del cabello.

Vervain: Crece en terrenos áridos y secos, alcanza una altura entre 30 y 50 cm, tiene hojas opuestas lanceoladas y una espiga larga y fina, sus flores diminutas de cinco lóbulos son de color lilas o rosáceos que florecen entre abril y septiembre.

Indicaciones: Hiperactividad, tic nerviosos, irascibilidad, dolor de espalda y tensión. (Gustalla, 1997).

1. Propiedades Farmacológicas

La terapia Floral, son gotas sublinguales con propiedades bioenergéticas para tratar el estrés y sus sintomatologías.



- a. **Propiedades Fármaco Cinética:** Por ser una terapia sublingual su absorción es rápida actuando sobre Sistema Nervioso Central, mandando las respuestas terapéuticas rápida.
- b. **Propiedades Fármaco dinámicas:** El índice de acción en contra de las manifestaciones del estrés se debe a su rápido efecto sobre el Sistema Nervioso, enviando éste mensajes a todo el organismo para que éste de las respuestas terapéuticas esperadas.

2. Indicaciones

Tratamiento vía sublingual para trastornos producidos por el estrés como lo son: Dolores musculares, ansiedad, depresión, desánimo e insomnio.

3. Efectos Colaterales

Náuseas, diarrea y flatulencias.

4. Contraindicaciones

Este producto esta contraindicado en personas con alcoholismo.

5. Advertencia

No se debe de administrar en mujeres embarazadas, consulte a su médico.

6. Posología y vía de administración

Uso sublingual; 4 gotas cada 6 horas.

En caso de necesidad aguda: 4 gotas cada hora.

7. Recomendaciones finales acerca del producto.

- a. Envase: Se debe envasar en frascos goteros color ámbar o blanco debidamente esterilizados de manera rápida para evitar contaminación.
- b. Etiqueta: Se pegará después del envasamiento para identificar la terapia de cada paciente.
- c. Almacenamiento: Se debe mantener en un lugar fresco y seco, lejos de electrodomésticos para evitar que se pierda su acción terapéutica y fuera del alcance de los niños.
- d. Usos del Producto: En trastornos producidos por el estrés como: Dolores musculares, ansiedad, desánimo e insomnio.

Buenas Prácticas de Manufacturas.

Generalidades: Todo sistema integral de garantía de calidad sobre los productos físicos deben basarse no solo en un sistema confiable de procedimientos para garantizar el registro y comercialización, para que la seguridad lograda mediante una inspección independiente de que todas las operaciones farmacéuticas que se realizan son de conformidad de normas aceptadas, comúnmente llamadas Buenas Práctica de Manufactura, que es el conjunto de normas y procedimientos entre destinadas a garantizar que los productos farmacéuticos tengan y mantengan la identidad, pureza, concentración, potencia e inocuidad requerida durante su período de vida útil. (Voigt, 1979)



El estado es el que rige las ventas y comercialización de los medicamentos a través del MINSA, las instalaciones de los laboratorios fabricantes se ven sometidos a inspecciones para comprobar si el fabricante se ajusta a las buenas prácticas de manufacturas, esta es inspección de calidad.

h. Tecnología para diluciones de esencias florales.

1. Formulación

Dilución dirigida a los pacientes: Para un frasco de 30 ml. Corresponde:

- 3 gotas (0.5%) de esencia floral.
- 30% de alcohol etílico.
- 70% de agua ozonizada.

Estas cantidades fueron iguales para todos los pacientes, lo único que varió fue el tipo de la flor que correspondían para cada uno.

Se concluye el proceso con la dinamización de la sustancia para activar el efecto vibracional de la terapia.

2. Controles físicos de la terapia floral utilizadas para el estrés

- a. Aspecto: Cristalino.
- b. Ph: neutro
- c. Densidad: 0.97978 g / ml



Los principios activos de la terapia floral contra el estrés se enlistan a continuación:

a. Propiedades físicas

Actúa por resonancia vibracional, armonizando el ser de cada individuo. Y sólo actuará la esencia floral que encuentre receptividad vibracional en el receptor.

1. Descripción, analítico y de corte transversal

1. Descriptivo
Por la descripción de los hechos en el tratamiento de estrés en pacientes mayores de 20 años.

2. Analítico
Porque se basó en un análisis de expedientes clínicos y del tratamiento del estrés por medio de la terapia floral.

3. Corte transversal
Por que está investigando en el periodo indicado en el área de estudio, ya que se abren corte en el tiempo para la realización de la investigación.

C. UNIDAD DE ANÁLISIS

Se conformaron 50 pacientes mayores de 20 años diagnosticados con estrés que cumplían con los criterios de inclusión y otros 10 pacientes mayores de 20 años

CAPITULO III: DISEÑO METODOLÓGICO.

A. ÁREA DE ESTUDIO

El presente estudio se realizó en el Centro Medico "Club de Alérgicos y Asmáticos Dr. Wilse Varona" y en el Laboratorio Químico de la Universidad Centroamericana de Ciencias Empresariales (UCEM) en la ciudad de Managua en el período de Mayo – Agosto 2004.

B. TIPO DE ESTUDIO

Es de tipo descriptivo, analítico y de corte transversal.

1. Descriptivo

Por la descripción de los hechos en el tratamiento del estrés en pacientes mayores de 20 años.

2. Analítico

Porque se basó en un análisis de expedientes clínicos y del tratamiento del estrés por medio de la terapia floral.

3. Corte transversal

Por que está investigando en el período indicado en el área de estudio, ya que se hizo un corte en el tiempo para la realización de la investigación.

C. UNIDAD DE ANÁLISIS

La conformaron 50 pacientes mayores de 20 años diagnosticados con estrés que cumplieron con los criterios de inclusión y otros 10 pacientes mayores de 20 años

que tenían estrés y que no estaban en tratamiento con la terapia floral (Grupo paralelo o blanco).

D. CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- Hombres y mujeres mayores de 20 años que ingresaron con signos y síntomas de estrés, los cuales fueron confirmados por diagnóstico médico.
- Hombres y Mujeres con adicción a productos controlados de síntesis química.
- Hombres y mujeres que hayan iniciado y continuado en la terapia floral hasta el final del estudio.
- Hombres y mujeres que padecían estrés sin adicción a productos controlados de síntesis química.
- Mujeres con estrés que no estaban embarazadas.
- Individuos que no presentaban retraso mental y que querían hacerse la Terapia Floral.

E. RECOPIACIÓN DE LA INFORMACIÓN

Para la obtención de la información de interés y de acuerdo a la unidad de análisis se obtuvo dicha información mediante dos vías: Fuente de información primaria y secundaria.

1. Fuente primaria:

Se refiere a la información que se obtuvo de los expedientes clínicos de pacientes mayores de 20 años diagnosticados con estrés, a los cuales se les administró las esencias florales de dicha terapia.

2. Fuente secundaria

Se obtuvo de la revisión de Internet, bibliografía médica y farmacológica, bibliografía de medicina natural o alternativa, biblioteca de UCEM, biblioteca de UNAN de Managua, del IESMO – JN y Colectiva de Mujeres en Masaya.

F. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS

1. Procedimientos:

El procedimiento se realizó después de la obtención de los expedientes clínicos cuyos datos se organizaron en tablas de recolección de datos vaciados de acuerdo a nuestros objetivos propuestos.

2. Instrumento:

Se utilizaron tablas de recolección de datos y de esa manera se obtuvieron los resultados deseados.

G. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Para el cumplimiento de los objetivos planteados en el estudio. Se llenaron las tablas de recolección de datos y se procesaron en una hoja de tabulación de excell y obtener de esta manera tablas estadísticas, siendo compatible con Word y llegando así completar así el documento final de investigación.

H. NARRATIVA METODOLOGICA

Para la realización de nuestro estudio nos avocamos con el Doctor Jonny Medina que tenía conocimiento acerca de este tema. Para iniciar el proceso de recolección de datos por medio de expedientes clínicos pertenecientes de

personas que asistían a la clínica Club de alérgicos y asmáticos Dr. Wilse Varona y que padeciesen o presentaran síntomas de estrés.

Se escogieron 150 pacientes que se sometieron a examen físicos y a un test, para corroborar que manifestaran estrés; luego se realizó una rifa, donde se escogieron sólo 60 de ellos, donde 50 pacientes conformaron nuestro grupo de estudio y los otros 10 nuestro grupo blanco, para de esta manera comparar los resultados entre estos dos grupos.

Se elaboró la terapia con la esencia idónea para cada paciente, para ser administradas por ellos y luego conocer los resultados obtenidos de la terapia, para ser analizados y darle conclusión a nuestro trabajo.

Al ser la terapia floral un nuevo sistema médico se nos dificultó la obtención bibliográfica, otro obstáculo encontrado fue el retiro de tres pacientes por completo del tratamiento con terapia floral.



IV. ANÁLISIS Y PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

A. MARCO DE PROCEDIMIENTO PARA LA ELABORACIÓN DE LA TERAPIA FLORAL.

Principio Activo y excipientes	Cantidad requerida (%)	Cantidad requerida (ml)	Papel de cada componente
Esencia Floral	0.5	0.15	Principio Activo
Alcohol Etílico	30	9	Conservante
Agua Ozonizada	69.5	20.85	Vehículo

(Pastorino, 1999)

1. Diseño de la terapia

a. Principio activo

Las flores utilizadas como principio activo son:

- Agrimony
- Crab apple
- Impatiens
- Oak
- Pine
- Sweet chestnut
- Vervain



b. Controles físicos de las esencias

1. Aspecto: Cristalino
2. pH: Neutro
3. Densidad: 0.97978 g/ml

c. Equipo y cristalería utilizados de la dosis personalizada de la Terapia Floral

- * Beakers 100 ml
- * Alcoholímetro
- * Cintas de pH metro
- * Goteros (5 ml)
- * Descartables (10 ml)
- * Pesa de Brazo

d. Preparación de la terapia Floral

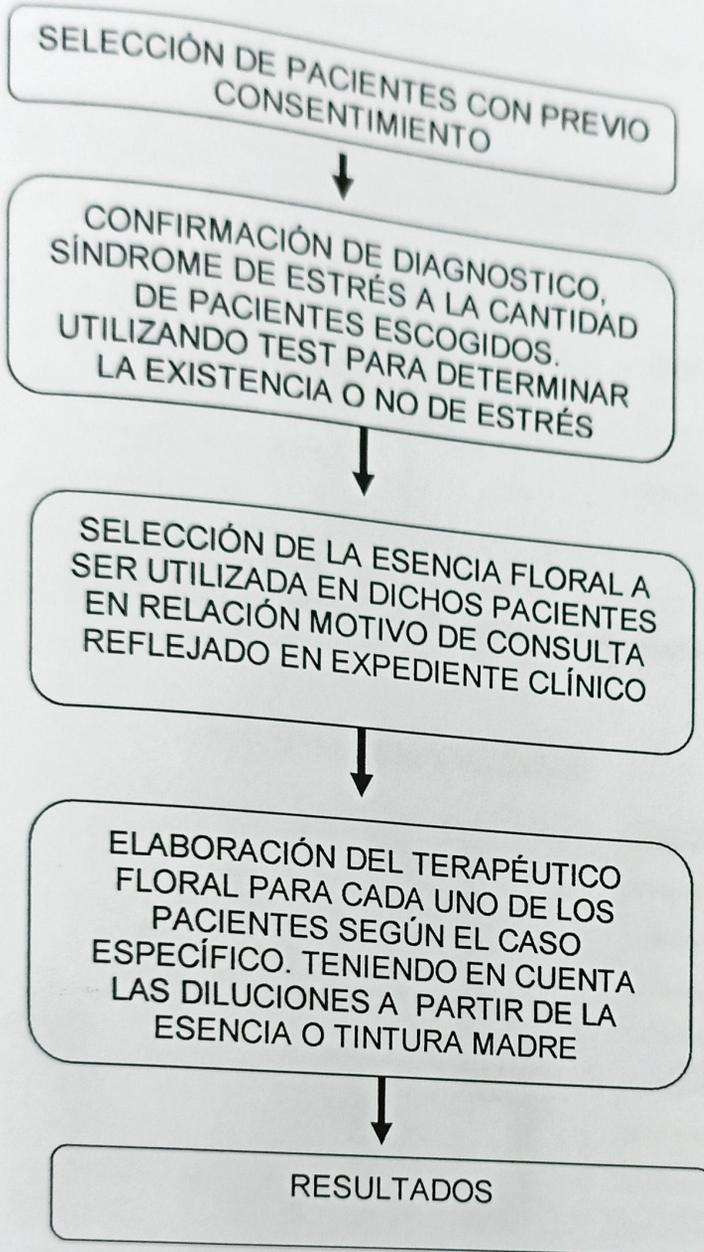
Dilución dirigida a los pacientes: Para un frasco de 30 ml. Corresponde:

- 3 gotas (0.5%) de esencia floral.
- 30% de alcohol etílico.
- 70% de agua ozonizada.

Estas cantidades fueron iguales para todos los pacientes, lo único que varió fue el tipo de la flor que correspondían para cada uno.

Se concluye el proceso con la dinamización de la sustancia para activar el efecto vibracional de la terapia.

2. Flujograma del proceso para la Terapia Floral.

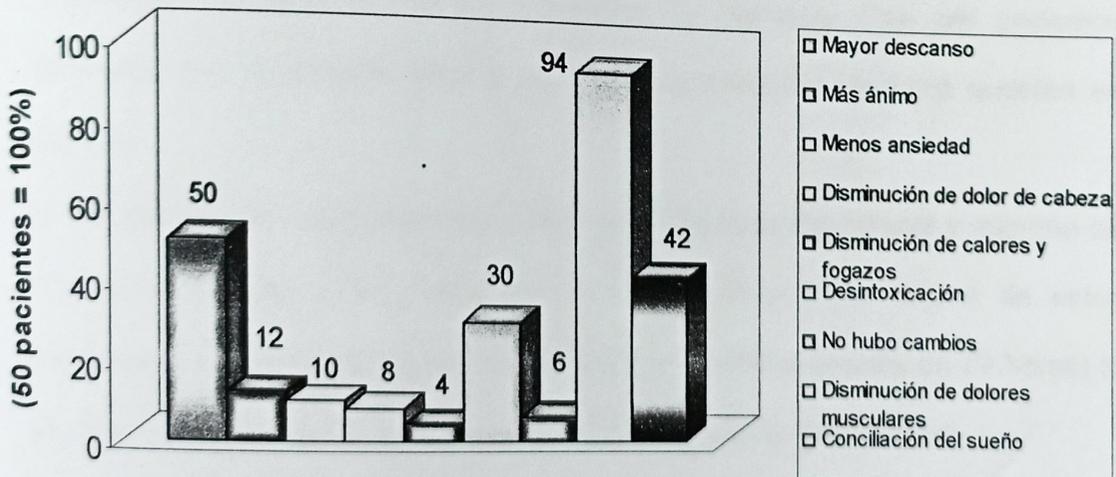


B. EFECTOS TERAPÉUTICOS

El presente cuadro refleja los efectos terapéuticos obtenidos de acuerdo al estudio realizado con los pacientes sometidos a la terapia floral.

DESEADOS	NO DESEADOS
Mayor descanso	Náuseas
Más ánimo y menos depresión	
Menos ansiedad	Diarrea
Disminución de episodios de migraña y dolores de cabeza	
Disminución de fogazos o calores	Flatulencias
Desintoxicación	
Conciliación del sueño	
Disminución dolores musculares.	

EFECTOS TERAPEUTICOS



1. De los 50 pacientes seleccionados del grupo, 25 de ellos padecían de fatiga y cansancio, al someterse a la Terapia Floral mejoraron sus trastornos, con mayor recuperación y sensación de descanso, estos representa el 100 %, esto nos indica que la Terapia Floral si es efectiva para este caso.
2. El 12% que equivale a 6 de los pacientes del grupo estudio manifestaron desánimo y depresión, luego de someterse a la terapia floral mostraron respuestas positivas logrando aumentar el ánimo y disminuyendo la depresión en un 100 %, quedando demostrado en estos síntomas, la potencia energética y por ende la resolución clínica de la Terapia Floral.
3. La ansiedad estuvo presente en 8 de los 50 pacientes con estrés representando el 16%, 5 (62.5%) de ellos eliminaron totalmente su ansiedad en la primera semana del tratamiento y los otros 3 (37.5%) en ese mismo período mantuvieron aunque en menor intensidad su trastorno. Con ello podemos demostrar que la terapia floral para síntomas como la ansiedad también es efectiva.
4. En el caso de los pacientes con síntomas como dolor de cabeza y migraña se encuentra el 20% y eso equivale a 10 pacientes. Pero sólo 4 de estos resolvieron con la terapia floral incluso en corto tiempo (menos de 72 horas) lo que representa un 40% del total. Y el 60% de estos lo discontinuó.
5. En el caso de calores y fogasos, sólo lo padecía 2 (4%) pacientes, ambos del sexo femenino y fue eliminado en la segunda sesión de tratamiento con la



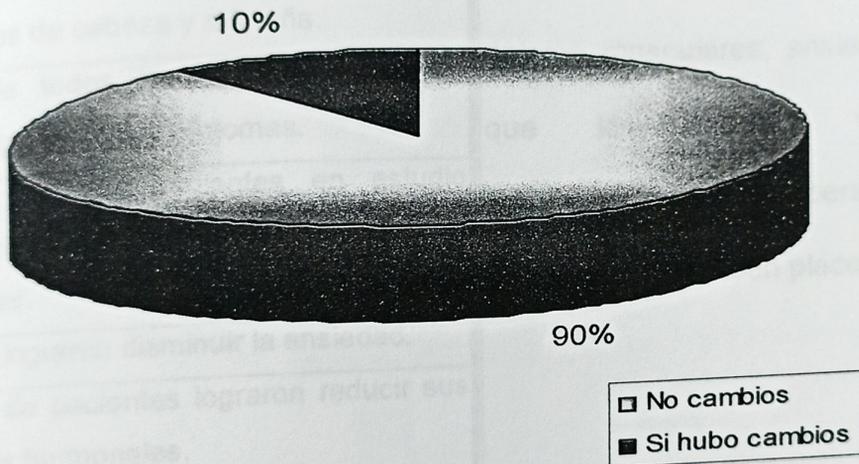
terapia floral representando el 100 % de eficacia de la terapia para esta sintomatología. Siendo esto uno de los resultados más sorprendente como investigadores.

6. Uno de los efectos terapéuticos más importantes y trascendentales en la respuesta del paciente al terapéutico floral es la desintoxicación que se manifestó con diarrea, dolores estomacales, ligeras nauseas y fiebres ligeras, y que coincidió plenamente con nuestra muestra. De nuestro grupo estudio que lo constituyen 50 pacientes, 15 de ellos tuvieron tales efectos, representando el 30 % de los mismos, queriendo decir que fueron los que exacerbaron sus síntomas en el paso a la curación del estrés y su cortejo sintomático.
7. El insomnio es realmente junto con las manifestaciones antes mencionadas uno de los síntomas mas frecuentemente encontrados en nuestro grupo estudio. De los 50 pacientes diagnosticados con estrés, 22 padecían de este trastorno lo que representa el 44%. De los cuales 21 resolvieron dormir mejor o conciliaron completamente el sueño, dando como resultado un alto porcentaje en la respuesta terapéutica. Por lo tanto decimos que la Terapia Floral es efectiva en el cada vez más molesto trastorno para dormir.
8. Uno de los resultados terapéuticos fue precisamente el "no hubo cambio" de sus síntomas, sin ser estos un desaliento para nuestro propósito pues sólo 3 de los 50 pacientes, el 6%, cayó en esta categoría, incluyendo a uno que abandonó antes de las 72 horas con previo consentimiento informado.

9. Los dolores musculares estuvieron presente en todos los pacientes que se seleccionaron, de los cuales el 94% de ellos lograron disminuirlos en la primera sesión con la terapia floral.

C. COMPARACIÓN DE RESULTADOS ENTRE EL GRUPO BLANCO Y GRUPO ESTUDIO

Grupo Blanco (10 pacientes =100%)





GRUPO ESTUDIO	GRUPO BLANCO
El 95.5% de los pacientes pudieron resolver sus problemas de insomnio.	
El 100% de los pacientes tuvieron un mayor descanso o relajación al tomar la terapia floral.	
El 100% de pacientes que presentaron desánimo y depresión consiguieron una excelente respuesta.	
El 40% de los pacientes lograron reducir sus dolores de cabeza y migraña.	Los pacientes tratados con placebo fueron 10 personas. De los cuales sólo uno de ellos manifestó: disminución de dolores musculares, ansiedad, sueño y
El 6% de todos los pacientes no tuvo cambio alguno en sus síntomas.	que los dolores de cabeza
El 100% de los pacientes en estudio disminuyeron sus molestias de dolores musculares.	desaparecieron; esta persona equivale
El 62.5% lograron disminuir la ansiedad.	al 10% del grupo con placebo.
El 100% de pacientes lograron reducir sus problemas hormonales.	
El 30% de los pacientes tuvieron una desintoxicación de su organismo como un evento más respecto a la terapia floral	

D. EFECTOS COLATERALES

Estos efectos colaterales aparecieron en su mayoría en las primeras 72 horas después de haber sido suministrado aunque un menor porcentaje que aparecieron específicamente en el primer día.

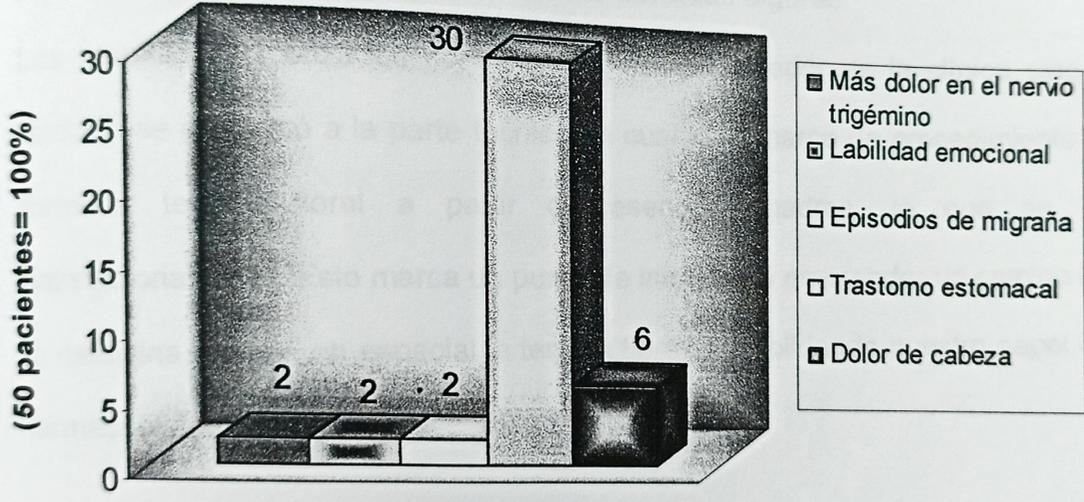
Después de las 72 horas de aplicada la terapia floral no se presentaron más efectos colaterales, con lo que queda demostrado una vez más que las flores de Bach hacen su difusión terapéutica inmediatamente de haber aparecido estos efectos, tenemos que destacar que dichos efectos realmente eran esperados por nosotras; los pacientes al no inducirles la respuesta sólo los percibieron como efectos no deseados. Encontrándonos con que:

- Sólo un paciente de los pacientes del grupo seleccionado que presentaba lesión del nervio Trigémino manifestaba que con el uso de la terapia floral aumentaron sus dolores hasta el punto de aumentar la hipersensibilidad en la superficie facial.
- Un paciente de nuestro grupo de estudio que equivale al 2% en el primer día de la terapia manifestaba labilidad emocional, reacción que posteriormente se torno favorable.
- Un paciente presentó un aumento en los episodios de migraña, sin embargo esto no le impidió continuar con la terapia floral y lograr relajación muscular y controlar el insomnio.



- Quince de los pacientes tuvieron diarrea, flatulencias y náuseas siendo esto para ellos muy incomodo, sin embargo, para la terapia floral es un signo positivo, a lo que los terapeutas denominan liberación, desbloqueo o comúnmente limpieza (Bach, 2001).
- Tres de los pacientes presentaron dolores de cabeza en el primer día de la terapia, cesando después del segundo día de tratamiento.

EFFECTOS COLATERALES





V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

A. CONCLUSIONES

Se demostró fehacientemente que la terapia floral si fue eficaz para la mayoría de los pacientes incluidos en el estudio, corroborando así la literatura internacional que arroja similares resultados. En los casos de Cuba, Argentina, México, Colombia y España, países que van a la vanguardia en estos tipos de estudio, se pudo comparar que para el estrés el comportamiento fue similar.

Se logró constatar mediante un estudio científico y riguroso al igual que en otros trabajos de postgrado y maestría, realizados en otros países en los últimos años, que la terapia con las flores de Bach, sigue siendo inocua, por lo que en este estudio tampoco se obtuvieron reacciones adversas alguna.

Los resultados alcanzados no estuvieron sólo alrededor de la clínica sino que también se involucró a la parte técnica en cuanto al marco de procedimiento para formular terapia floral a partir de esencias madres, lo que se logró satisfactoriamente. Esto marca un punto de inicio para emprender un camino hacia la medicina natural, en especial la terapia floral, consolidando nuestro papel como farmacéutico.



B. RECOMENDACIONES

Debemos:

- Incentivar a los estudiantes a que continúen estudios relacionados con la terapia floral.
- Motivar a egresados a que realicen trabajos investigativos y colaboren a erradicar los problemas producidos por la automedicación de productos controlados de síntesis química en el auge que está tomando el estrés como fenómeno social.
- Teniendo conocimiento de las bondades de las esencias florales sería de gran aporte que se investiguen las propiedades de nuestras flores nicaragüenses, tales como la flor de la naranja agria, valeriana, sauco, manzanilla, entre otras y así de esta forma no vernos en la necesidad de importar esencias de flores elaboradas en otros países. Ya que se tienen en nuestras tierras una fuente rica en flores, siendo una de las más grandes de América y que por falta de estudios no se ha sabido aprovechar como es debido.
- Divulgar resultados en diferentes medios como: revistas, libros, publicaciones de la Universidad, para profesionales que trabajan en la atención primaria de salud (psicólogos, farmacéuticos, enfermeros, médicos, naturistas y terapeutas, etc)
- Incorporar en un futuro como curso de postgrado y si es posible como pregrado en la carrera de Farmacia en el estudio de la terapia floral como sistema médico.

V. BIBLIOGRAFÍA

- 📖 Bach, Edward Dr.: La curación por las flores de Bach. Editorial Edaf, 2001, España.
- 📖 Blome, Gotz Dr.: El Nuevo manual de la curación por las Flores de Bach. Editorial Robin Book, 2003, España.
- 📖 Blome, Gotz Dr.: La curación por las flores de Bach. Las más completa guía practica de las mas sorprendentes y revolucionarias de las terapias energéticas vibracionales. Editorial Robin Book, 1993, España.
- 📖 Dávila, B.A : "La medicina indígena Precolombina en Nicaragua".
- 📖 Diccionario de Medicina Mosby. Grupo Editorial Océano. Edición original de 1995, España 1995. 1048 pag.
- 📖 Diccionario Enciclopédico de Ciencias de la Salud. Grupo McGraw-Hill Interamericana. Edición original, México. 1996. pag. 1056
- 📖 Dietmar, Krámer: Nuevas terapias; Flores de Bach. Editorial Sirio, 1989, España.
- 📖 DIOSCORIDES (renovado): "Plantas medicinales". Editorial Labor, octava edición 1983.
- 📖 Echeburva, Enrique: Trastorno de estrés postraumático crónico en victima de agresión sexual. Edición Paidea, 1995, Barcelona.
- 📖 Enciclopedia Microsoft® Encarta® 2003. Medicina alternativa © 1993-2002 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.

- 📖 Fils du Bois: renacer con las Flores Bach, 1999, México, Editorial Tomo.
- 📖 Fundación Centro Nacional de la Medicina Popular: "Manual de Plantas Medicinales para el promotor de la medicina preventiva y salud comunitaria". Estelí, Nicaragua, ISNAYA, tercera edición 1998.
- 📖 García Boes, Julio: Trastorno de estrés postraumático. 2000, Barcelona, Editorial Masson.
- 📖 Guastalla, Evelina: El Gran libro de las Flores de Bach. Editorial Vecchi, 1997, Barcelona.
- 📖 Howard, Freddy: los remedios del Dr. Bach. 2001, España, Editorial Edaf S.A.
- 📖 Kaminsky, Patricia. Repertorio de esencias florales. Editorial Indigo. EEUU, 1998. pags 145
- 📖 Katzum, Bertram G: Farmacología Básica y Clínica, quinta edición en español traducida de la quinta edición en inglés, México, DF. Editorial el manual moderno, 1994. paginas 367, 379, 545, 547, 549.
- 📖 Kozol, Carlos. Guía de la Medicina Natural, Salud y Curación. 12ª edición, Guatemala, La Mina. 1996. pags 818.
- 📖 Muñoz Raso, Carlos. Cómo elaborar y asesorar una investigación de tesis. 1ra edición. Editorial Prentice Hall Hispanoamericana, México. Pags 300.
- 📖 Orlandini, Alberto. El stress qué es y cómo evitarlo. 2ª edición. Editorial Everest, 2ª Edición, México, 1999.

- ☐ Pahoaw, M: "El gran libro de las plantas medicinales". Editorial Everst, Primera Edición, 1994, México.
- ☐ Pascual, José Salomón: Flores de Bach, Fundamentos de Psicología. 1993, España, Editorial Mandola S.A.
- ☐ Pastorino, María Luisa: La medicina Floral de Edward Bach. 1999, España, Editorial Urano.
- ☐ Piura L, Julio. Introducción a la Metodología de la Investigación Científica. 2ª edición. Managua. Editorial El Amanecer. 1995. pags 114
- ☐ Plantas Medicinales. (novena impresión 1981) Editorial Arbol, S.A de CV, México.
- ☐ Rojas, Enrique: La ansiedad: como diagnosticar y superar el estrés, las fobias y las obsesiones. 1995 Madrid, Editorial temas de hoy.
- ☐ Rosenstein Ster, Emilio: Diccionario de especialidades Farmacéuticas, México, ediciones, PLM, S.A. de C.V, trigésima tercera edición, 2002, página 1178.
- ☐ Scheffer, Mechthild: La terapia Floral de Bach; teoría y práctica. 1992, Barcelona, Editorial Urano.
- ☐ Schmidt, Sigrid: Flores de Bach. 2000, Barcelona, Editorial Bomingrafías.
- ☐ Thomsan, William. Guía práctica de las plantas medicinales. 1ª edición. Editorial Blume S.A, 1992. pags 220.

- ☞ Torrez, Erica: Trastorno de estrés postraumático. 2004, Nicaragua, Editorial C.D.M.D.M.
- ☞ Veilate, Susana: Tratado completo de terapia Floral. 2000, España, Editorial Edaf S.A.
- ☞ Veilati, Susana. Tratado completo de terapia floral. Editorial Edaf. 1999. España. Pags 130.
- ☞ Villamontes, Olivas. Las consecuencias que pueden originar el stress. Domingo 07 julio del 2002. Chihuahua, El Herald.
- ☞ Voigt, Rudolf. Tratado de Tecnología Farmacéutica. 3ª edición. Editorial Acribia. España, 1979. pags 560.
- ☞ www.esenciasflorales.net/inicio/introduccion/introduccion.htm
- ☞ www.google.com "Flores de Bach".
- ☞ www.google.com "DSM IV"
- ☞ www.google.com "Terapia Floral".
- ☞ www.google.com "Terapias alternativas, Holísticas, Naturales".

GLOSARIO

1. **Adrenalina:** Hormona segregada por la masa medular de las glándulas suprarrenales.
2. **Ansiolítico:** Sedante o tranquilizante menor que se emplea fundamentalmente para el tratamiento de los episodios de ansiedad.
3. **Apatía:** Dejadez, Indolencia, falta de vigor y energía.
4. **Arteriosclerosis:** Endurecimiento de las arterias.
5. **Autoestima:** Aprecio hacia uno mismo.
6. **Baño.** Procedimiento de limpieza realizado diariamente por o a casi todos los pacientes para ayudar a prevenir la infección, preservar intacta la piel, estimulación de la circulación, favorecer la entrada de oxígeno, mantener el tono muscular y la movilidad articular y proporcionar bienestar.
7. **Bioenergético:** Energía producida por los seres vivos.
8. **Bronquitis:** Inflamación de los bronquios.
9. **Campo energético:** Se define como "campo" el lugar en el espacio que rodea un cuerpo cualquiera donde puede tener influencia sobre lo que se coloque en dicho lugar. Todos los objetos de la naturaleza tienen campo energético que los rodea como lo han constatado infinidad de seres y aparatos sensibles a los mismos.

10. **Chacras:** Palabras sánscrita que significa rueda o vórtice, nos referimos a ellos como aquellos centros de energía situados en el cuerpo humano y posiblemente de otros animales, los cuales fluye la energía de la mente.
11. **Corticoesteroides:** Cualquiera de las hormonas naturales o sintéticas asociadas con la corteza suprarrenal, que influya o controlan procesos fundamentales del organismo, como el metabolismo de los carbohidratos y de las proteínas el equilibrio del agua y electrolitos y las funciones del sistema cardiovascular, músculo esqueléticos, riñones y otros órganos.
12. **Depresión:** Estado de la melancolía que hace perder el animo.
13. **Dilatación:** Aumento de volumen de un cuerpo producido por el calor.
14. **Discrasia sanguínea.** Trastorno en el que cualquiera de los constituyentes de la sangre es anormal o está presente es una cantidad anormal, como ocurre en la leucemia y en la hemofilia.
15. **Efectos colaterales.** Toda reacción o consecuencia provocada por una medicación o tratamiento. Habitualmente aunque no necesariamente, el efecto es indeseable, pudiendo manifestarse en forma de náuseas, sequedad de boca, vértigo, discrasia sanguínea, visión borrosa y coloración de orina.
16. **Elixir.** Líquido claro que contiene agua, alcohol, edulcorante, sabores, utilizados principalmente como vehículo para la administración oral de fármacos.

17. **Emplastos.** Remedio casero que consiste en una mezcla semisólida que se aplica a una parte del cuerpo como contra irritante o por otras razones terapéuticas, como emplastos de mostaza.
18. **Enfisema:** Tumefacción producido por la presencia de aire o gas en el tejido celular.
19. **Escepticismo:** Estado de animo de los que niegan su adhesión a la creencia de la mayoría.
20. **Etiología.** Causa de enfermedad
21. **Euforia:** Estado de confianza o satisfacción.
22. **Factor liberador de Corticotropina:** Polipéptido liberador por el hipotálamo a la corriente sanguínea. Estimula la liberación de ACTH por la hipófisis.
23. **Frustración:** Tensión psicológica suscitada por la existencia de un obstáculo que dificulta realizar un objetivo.
24. **Gota:** Partícula esférica que se separa de un líquido.
25. **Holístico:** Relativo o perteneciente al todo; lo considera todos los factores, como la medicina holística.
26. **Hormona Adenocortitropa:** Hormona de la adenohipófisis que estimula el crecimiento de la corteza suprarrenal y la secreción de corticosteroides.
27. **Inmunológico:** Relativo a la inmunidad.
28. **Labilidad emocional:** Estado de las reacciones emocionales excesivos y cambios frecuentes de humor.

29. **Letargo:** Estado que consiste en la supresión de las funciones de la vida y del uso de los sentidos.
30. **Linfocitos:** Leucocitos de la linfa.
31. **Lípidos:** Nombre dado a las sustancias orgánicas llamadas comúnmente: grasas, insolubles en agua, solubles en benceno y éter, y formadas de ácidos grasos unidos a otros cuerpos.
32. **Menopausia:** Cesación natural de la menstruación.
33. **Mensajeros químicos cerebrales:** se dividen en dos. Mensajeros tristes: son los mensajes sombríos y depresores. Mensajeros alegres: son los mensajes felices o positivos, técnicamente se conocen como sistema bio-genético de amino/endorfina.
34. **Meridiano de acupuntura:** son canales o conjunto de puntos que transportan la energía a través del cuerpo.
35. **Minusvaloración:** Subestimación.
36. **Noradrenalina.** Norepinefrina
37. **Norepinefrina.** Hormona adrenergica cuya acción es aumentar la tensión sanguínea, mediante vasoconstricción, pero no afecta el gasto cardiaco.
38. **Ortodoxa:** Conforme con la verdad o con los principios tradicionales en cualquier ramo del saber humano.
39. **Partículas:** Cada uno de los elementos que constituyen el átomo.

40. **Placebo.** Sustancia inactiva, suero fisiológico, agua destilada o azúcar, o bien una sustancia inferior a la eficaz de una sustancia inofensiva, como una vitamina hidrosoluble, prescrita como si se tratara de una dosis eficaz, de una medicación necesaria.

41. **Premenstrual:** Antes de la menstruación.

42. **Psicosomáticos:** Que se refiere al mismo tiempo al alma y al cuerpo.

43. **Sintomatología:** Estudios de los síntomas de una enfermedad.

44. **Somatoterapia:** Tratamiento de los trastornos físicos, para distinguirlos de la psicoterapia.

45. **Teratogenesis:** Formación de las anomalías en el organismo.

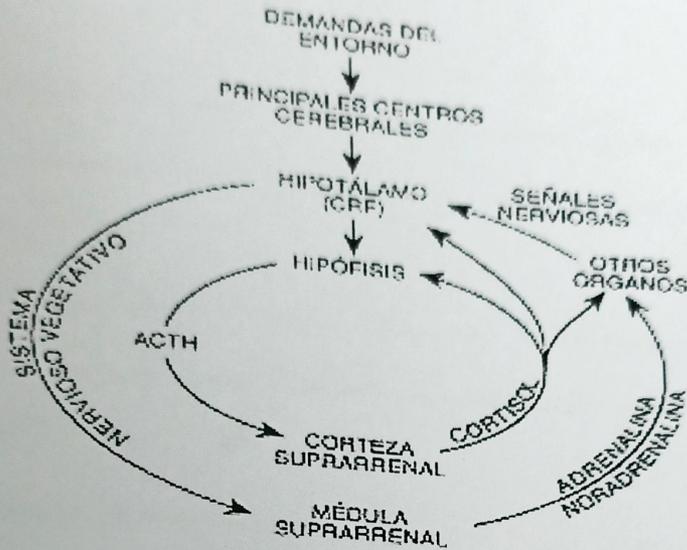
46. **Tic:** Movimiento convulsivo habitual de ciertos músculos principalmente del músculo.

47. **Tiroxina:** Hormona segregada por la glándula tiroides.

48. **Toxina:** Veneno producido por los microbios.

ANEXOS

ANEXO NO. 1





ANEXO NO. 2

Expediente clínico para exploración del estrés.

Datos personales:

Sexo: M F

Nombre: _____

Apellidos: _____

Edad: _____

Dirección: _____

Estado Civil: S C D V

Escolaridad: _____

Ocupación: _____

Teléfono: _____

No. de Hijos a su cargo: _____

Procedencia: R U

Operaciones: _____

Trasfusión sanguínea: SI NO # _____

Accidentes: SI NO # _____

Vacunas: _____

Claudia Vanessa Ortega Balladares

Carmen Isabel Robelo Ortiz



Medicación actual: _____

Tipo de fármaco: _____

Dosificación: _____

Tiempo de administración: _____

Antecedentes Patológicos Familiares (APF):

Enfermedades Crónicas Familiares: _____

Antecedentes Patológicos Personales (APP):

Enfermedades que padecen: _____

Motivo de consulta (MC): _____

Historia de enfermedad Actual (HEA): _____



Test Psicológicos para determinar el estrés.

- | | | |
|---|----|----|
| 1. Soy una persona que cuesta decir "NO" | | |
| 2. Mis actividades siempre las realizo a Prisa? | SI | NO |
| 3. Soy una persona que le gustan los detalles? | SI | NO |
| 4. Satisfago las necesidades de los otros antes que las <i>mías</i> ? | SI | NO |
| 5. Frecuentemente padezco de ardor estomacal o trastorno intestinal? | SI | NO |
| 6. Me cuesta ir al baño o voy con frecuencia? | SI | NO |
| 7. Me encuentro siempre cansada? | SI | NO |
| 8. Me cuesta conciliar el sueño? | SI | NO |
| 9. Padezco de dolores musculares en especial el cuello y la espalda? | SI | NO |
| 10. A menudo tengo mucho apetito y a veces no deseo del todo? | SI | NO |
| 11. Me duelen los dientes o encías al despertar? | SI | NO |
| 12. Con frecuencia estoy ansiosa? | SI | NO |
| 13. Mi estado de animo es vulnerable? | SI | NO |
| 14. Me cuesta relajarme aún cuando estoy descansando? | SI | NO |
| 15. Me considero una persona negativa? | SI | NO |
| 16. Tengo problemas de concentración y memoria? | SI | NO |
| 17. Mi ritmo cardiaco se acelera con frecuencia? | SI | NO |
| 18. Mis respiraciones son mas rápidas y profundas? | SI | NO |



- | | | |
|---|----|----|
| 19. Mis manos están frías y sudorosas a menudo? | SI | NO |
| 20. Tengo alergias en la piel? | SI | NO |
| 21. Algunos alimentos me producen alergias? | SI | NO |
| 22. Padezco de presión alta? | SI | NO |
| 23. Me descontrolo con facilidad? | SI | NO |
| 24. Duermo bien con frecuencia? | SI | NO |
| 25. Me duele la cabeza a menudo? | SI | NO |
| 26. Fácilmente me relaciono con otras personas? | SI | NO |
| 27. Me considero una persona nerviosa? | SI | NO |
| 28. Me gusta que las cosas me salgan perfectas? | SI | NO |

Examen Físico:



ESCALA DE ESTRÉS

En la siguiente tabla podrás consultar cambios significativos en tu vida y ver el valor de estrés que te ocasionan. ANOTA CUALQUIER ITEM QUE HAYAS EXPERIMENTADO EN TU VIDA EN LOS ÚLTIMOS 12 MESES. Después suma el total.

(Esta escala ha sido adaptada de "La Escala de Reajuste Social" de Thomas Holmes y Richard Rahe. Esta escala fué publicada por primera vez en el "Diario de Investigaciones Psicosomáticas" copyright 1967, vol II p.214. Se ha utilizado con el permiso de Pergamon Press Ltd.).

ESTRÉS

ESTRÉS VALOR

1. MUERTE DE LA PAREJA	100
2. DIVORCIO	60
3. MENOPAUSIA	60
4. SEPARACIÓN DE LA PAREJA	60
5. ENCARCELAMIENTO	60
6. MUERTE DE UN PARIENTE CERCANO	60
7. ENFERMEDAD O INCAPACIDAD	45
8. MATRIMONIO	45
9. DESPIDO DEL EMPLEO	45
10. RECONCILIACIÓN DE LA PAREJA	40
11. RETIRO	40
12. CAMBIO DE SALUD EN PARIENTE CERCANO	40
13. TRABAJAR MAS DE 40 HORAS POR SEMANA	35
14. EMBARAZO	35
15. PROBLEMAS SEXUALES	35
16. LLEGADA DE UN NUEVO MIEMBRO DE LA FAMILIA	35
17. CAMBIO DE ROL EN EL TRABAJO	35
18. CAMBIO EN EL ESTADO FINANCIERO	35
19. MUERTE DE UN AMIGO (NO MIEMBRO DE LA FAMILIA)	30
20. CAMBIO EN EL NUMERO DE DISCUSIONES CON LA PAREJA	30
21. HIPOTECA O PRÉSTAMO BANCARIO	25
22. PROBLEMAS CON HIPOTECA O PRÉSTAMO BANCARIO	25
23. DORMIR MENOS DE 8 HORAS	25
24. CAMBIO DE RESPONSABILIDADES EN EL TRABAJO	25
25. PROBLEMAS CON LA FAMILIA POLÍTICA O HIJOS	25
26. LOGRO PERSONAL SOBRESALIENTE	25

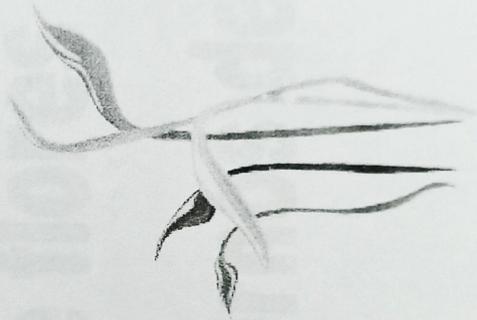


27. LA PAREJA COMIENZA O DEJA DE TRABAJAR	
28. COMENZAR O TERMINAR LA ESCUELA	20
29. CAMBIOS EN LAS CONDICIONES DE VIDA (REMODELACIÓN, VISITAS ETC...)	20
30. CAMBIO EN HÁBITOS PERSONALES	
31. ALERGIA CRÓNICA	20
32. PROBLEMAS CON EL JEFE	20
33. CAMBIO EN EL HORARIO O CONDICIONES DE TRABAJO	20
34. CAMBIO DE RESIDENCIA	20
35. SÍNDROME PRE-MENSTRUAL	15
36. CAMBIO DE ESCUELA	15
37. CAMBIO DE ACTIVIDAD RELIGIOSA	15
38. CAMBIO EN ACTIVIDADES SOCIALES	15
39. PRÉSTAMO MENOR	15
40. CAMBIO EN LA FRECUENCIA DE REUNIONES FAMILIARES	10
41. VACACIONES	10
42. ÉPOCA DE VACACIONES NAVIDEÑAS	10
43. INFRACCIÓN MENOR DE LA LEY	10
	10

Si has experimentado un nivel de estrés de 250 o más en el último año, aún con una tolerancia "normal" puedes encontrarte en una situación de "sobre-estrés". Personas con una "baja tolerancia al estrés" pueden encontrarse sobre-estresadas a niveles de 150 o menos.

ANEXO NO. 3

TERAPIA FLORAL CONTRA EL ESTRÉS

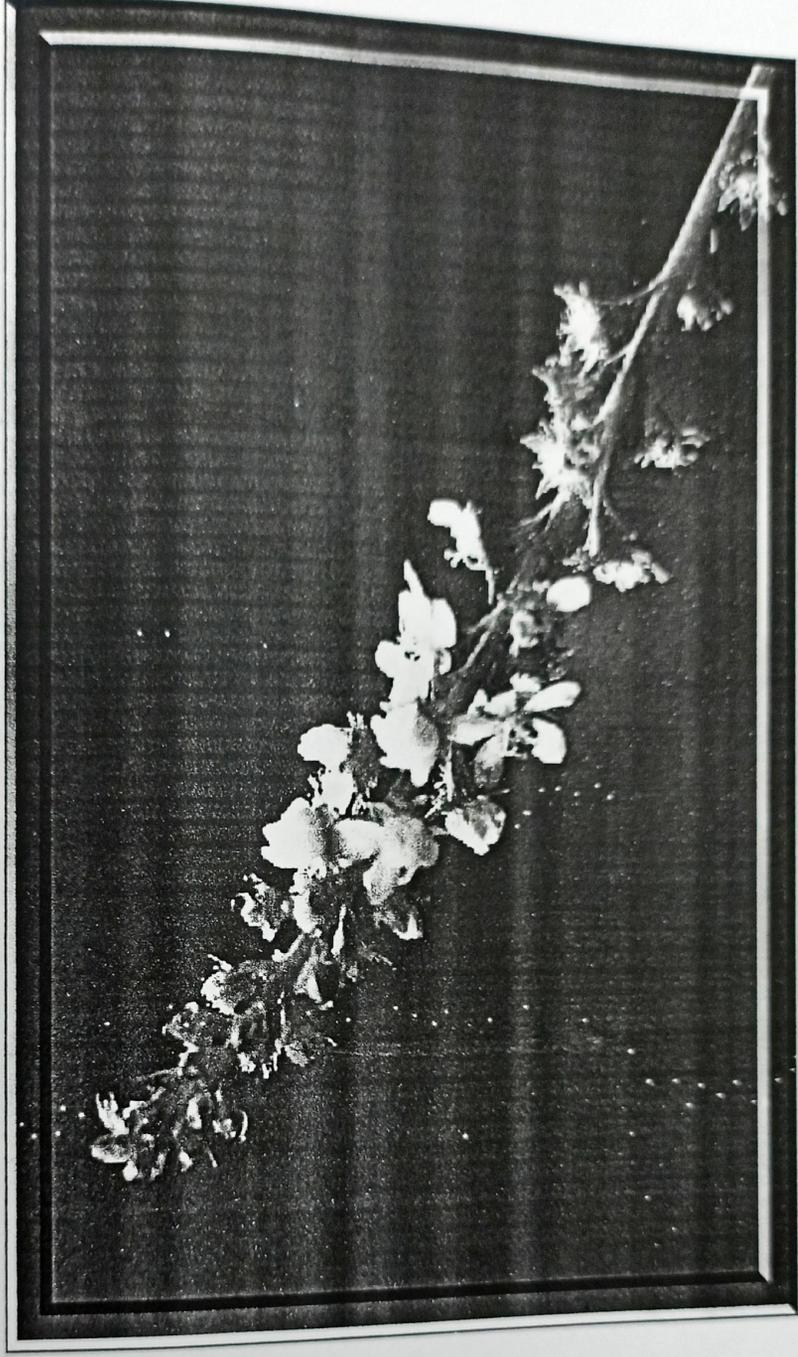


ANEXO NO. 4

Grupo de flores para tratar trastornos del estrés

BIBLIOTECA
U C E M

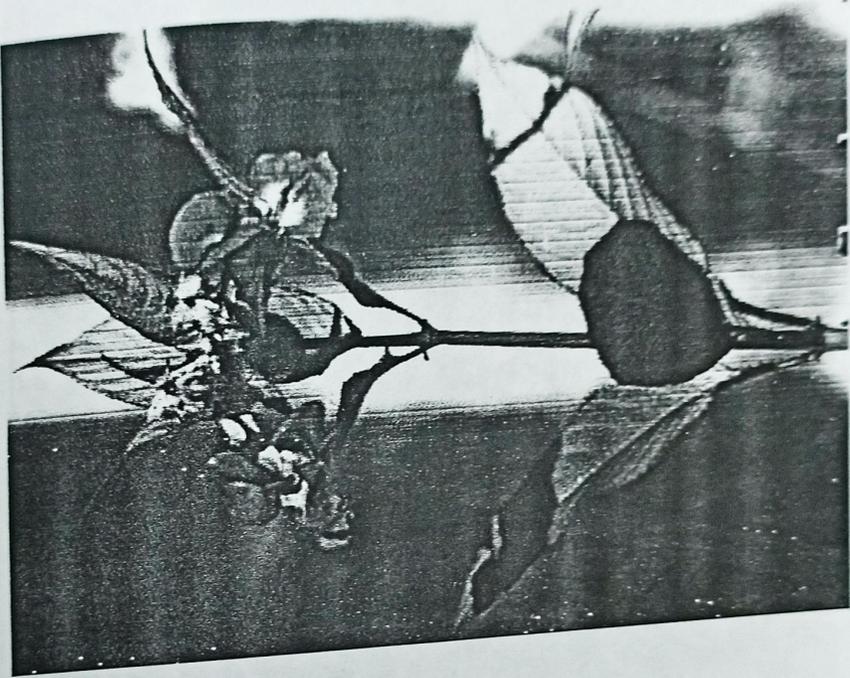
AGRIMONY: AGRIMONIA



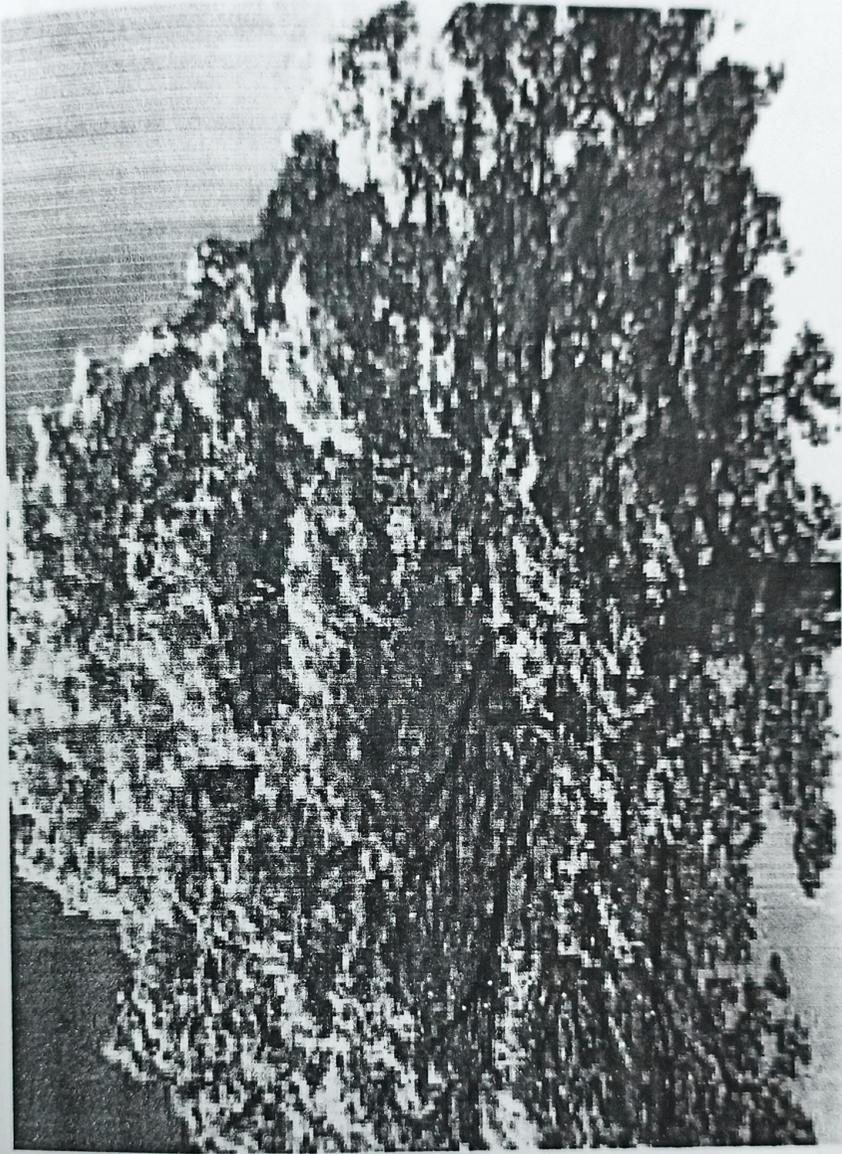
CRAB APPLE: MANZANO SILVESTRE



IMPATIENS: IMPACIENCIA



OAK: ROBLE



PINE: PINO

